№12 (488) июнь 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Монгольские рецепты от энуреза у малышей

Лечебное масло из старого пня

БОРОДА И УСЫ СПАСУТ ОТ АЛЛЕРГИИ И АСТМЫ

Два стакана кефира в день продлят молодость

Мозг может блокировать боль

Человеческий мозг может блокировать боль. Он даже способен помогать восстановлению после инсультов и улучшать зрение.

Врач из Калифорнии Майкл Московитц неудачно упал и получил серьезные переломы. Когда начинался приступ боли, доктор заставлял себя выполнять свою обычную работу и мысленно представлял источник боли в мозгу и то, как эта проблемная область начинает сжиматься. Через 6 недель острая боль между плечами и в спине, мучившая его 13 лет, исчезла и больше не вернулась. Через год Московитц почти полностью избавился от всех болевых ощущений. Теперь Майкл считает, что этот метод эффективнее и безопаснее, чем прием обезболивающих лекарств. Он убежден, что мозг не только борется с болью, но и способен помогать восстановлению после инсультов, улучшать зрение и противостоять болезни Паркинсона. Без помощи лекарств можно избавиться от тремора и начать нормально ходить, если проанализировать каждое сокращение своих мышц в процессе движения и сконцентрировать на них внимание.

ВО ФРАЗЕ «РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН» ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ВАЖНО СЛОВО «РОМАНТИЧЕСКИЙ», А ДЛЯ МУЖЧИНЫ — «УЖИН».

Знаете ли вы, что...

● Курить — мозгам вредить. Курение вызывает истончение коры головного мозга, а значит — ухудшает память и восприятие информации, обедняет язык, доказали шотландские ученые. Кора головного мозга в процессе старения утончается у всех, но курение ускоряет этот процесс. А чем тоньше кора, тем хуже умственные способности.

● Собираетесь на день рождения или другое мероприятие? Чтобы не пучило живот, не ешьте в этот день не только бобовые, но и капусту, шпинат, щавель, виноград, сладкие яблоки и малину, крыжовник, изюм, финики, черный хлеб, не пейте квас и пиво. Овощи лучше есть не сырые, а запеченные или отварные. А мясо, рыбу и птицу — лучше целым куском.

● Китайские исследователи заявили, что ходить в магазины, необязательно за покупками, полезно, особенно пожилым людям. Это снимает стресс и продлевает жизнь. А для многих такое занятие — хорошая физическая нагрузка.

Новости

ДЕРМАТОСКОП ОСМОТРИТ ТЕЛО

Аппарат для диагностики кожных заболеваний под названием дерматоскоп для осмотра всего тела внешне напоминает кабину для проведения флюорографии. После того как обнаженный пациент заходит внутрь аппарата, 34 микрокамеры непрерывно снимают поверхность его тела. Снимки выводятся на монитор компьютера, где дерматолог, увеличивая изображение, может в деталях рассмотреть даже поры на коже. Это особенно важно при подозрении на меланому.

МЕДИЦИНА СТАНОВИТСЯ ИСКУССТВОМ

Дизайнеры из Дрездена научились изготавливать силиконовые протезы, которые практически не отличаются от настоящих пальцев, рук и ног. На них сосудистый рисунок, родинки, морщинки кожи. По желанию протез конечности можно украсить художественной татуировкой. А искусственные ногти изготавливаются из акрила — его используют для наращивания ногтей в салонах красоты. На них можно делать даже маникюр. Протезы пользуются большим спросом, поскольку повышают качество жизни людей, перенесших ампутацию.

ЛИПОСАКЦИЯ УСМИРЯЕТ ДИАБЕТ

Уменьшение веса при помощи липосакции и других хирургических способов удаления жира на 80% снижает риск развития сахарного диабета II типа. Кроме того, «похудение с помощью скальпеля» позволяет не допустить и сопутствующих ожирению заболеваний. В исследовании, проведенном британскими учеными, приняли участие 4 тысячи человек, имеющих лишний вес. Возможно, всем диабетикам, страдающим ожирением, теперь такие операции будут проводить бесплатно.

■ УКУСИЛА ОСА? СМАЖЬТЕ БОЛЬНОЕ МЕСТО ЗОЛОТЫМ УСОМ, И БОЛЬ МОМЕНТАЛЬНО ПРОЙДЕТ.

■ УКУС ЛЮБОГО НАСЕКОМОГО БЫСТРО ПРОЙДЕТ, ЕСЛИ К НЕМУ ПРИЛОЖИТЬ ТЕРТЫЙ КАРТОФЕЛЬ. МОЖНО ПРОСТО РАЗРЕЗАТЬ КАРТОФЕЛИНУ И СРЕЗ ПРИЖАТЬ К УКУШЕННОМУ МЕСТУ.

Чтобы жить долго

МОЛОКО С КОНЬЯКОМ ЛЬЁМ НЕ СПЕША

Чтобы хорошо себя чувствовать в преклонном возрасте, в стакан домашнего кипяченого молока (не очень горячего, но и не холодного) положите по 1 ст. ложке сливочного масла и меда и хорошо перемешайте. Туда же влейте 50 г коньяка (чем больше звездочек, тем лучше), снова перемешайте и медленно выпейте смесь перед сном маленькими глотками. Посидите минут 15-20 — и в постель. Курс лечения — 10 вечеров. На лечение уйдет пол-литровая бутылка коньяка. Сделайте перерыв на 12 дней и повторите.

ТРЕНИРУЕМ ЛЁГКИЕ

Чтобы жить долго, прежде всего надо сохранять здоровыми легкие. Для этого регулярно выполняйте дыхательную гимнастику. Исследования показали, что у человека в самую последнюю очередь выходят из строя органы, которые нужны для работы, например, у кузнеца последними атрофируются мышцы рук, у преподавателя до самой смерти сохраняется память. Если тренировать легкие, то именно они окажутся самым долгоживущим органом. А от легких в нашем организме зависит буквально все. Самое доступное упражнение для легких — короткий мощный вдох при наклоне и медленный выдох при выпрямлении. Старайтесь довести вдохи-выдохи до 20 раз подряд.

Думай, думай — *Так жили наши предки*

Вино разводили водой

ИСПАНЦЫ СЧИТАЮТ АЛКАШАМИ ФРАНЦУЗОВ, ТЕ — НЕМЦЕВ, НЕМЦЫ — ПОЛЯКОВ, ПОЛЯКИ — РУССКИХ. А КАЖДЫЙ РУССКИЙ СЧИТАЕТ ПЬЯНИЦЕЙ СВОЕГО СОСЕДА.

Русские были трезвым народом

В давние времена русские были чуть ли не самым трезвым народом Европы. Нет, с хмельным питьем наши предки были близко знакомы, да и ассортимент впечатлял: брага, квас, мед, пиво. Но крепость этих напитков не позволяла упиться вусмерть — от 1 до 6%. Да и употребляли их только по праздникам. Ведь и зерно, и мед считались стратегическим сырьем. Излишки их изымались и отправлялись на экспорт — в Византию и Европу.

Впрочем, аристократы привозили вина крепостью до 16%, но и среди них алкоголики водились крайне редко. Вино пили «греческим обычаем», разводя его водой. Тех, кто вино пил неразбавленным, осуждали. Похмельем тогда называли не утреннее состояние, а похлебку — жирную и острую, в нее добавляли много соленых огурцов. Блюдо напоминало рассольник.

Как отваживали от спиртного в XVI веке?

«Возьми ногтей человечьих грязных, влей в них зелено вино, дай настояться две недели. Будет ногтевка. Угости питуха (пьяницу). Как пронесет его верхом и низом, дай пить снова, покуда не станет просить живота (жизни). Тогда оставь». Такими рецептами полны все лекарские травники от времен Ивана Грозного аж до Петра Великого. Иные снадобья были совсем уж жуткими. «Добудь мочу лесного ежа, влей в зелено вино и поднеси. Как у выпившего станет извергаться черная желчь и кровь, оставь. Заново поднеси ему через полгода, и так до трех раз, покуда не станет от вида вина воротить».

В «зелено вино» добавляли порошок из зловонных клопов-малинников, толченые панцири раков, слизь с лягушек и жаб, конский навоз, трупных червей. В вине топили живых мышей: дескать, они свой предсмертный ужас перед спиртным передадут человеку, и тот остережется пить. Особо эффективным считался пчелиный метод. Пчелам давали здорово изжалить больного, после чего ему подносили стопку. Человек испытывал что-то вроде анафилактического шока и от страха за жизнь прекращал пить.

Разумеется, все это сопровождалось магическими заговорами. Например, такими: «Где спала свинья, собери соломы и прикопай штоф с вином и три раза скажи: «Свинья и та вина не пьет, а помои жрет. Так и ты, раб Божий (имярек), вина не пей и через то не болей».

Так Русь стала пьяной

Во времена Петра Первого торговля спиртным давала стране ощутимый доход. Любой, кто хотел отвадить человека от пьянства, рассматривался как расхититель государевой казны. Минимум, что полагалось уличенным в таком преступлении, — пытка, усечение языка, выжигание на лбу клейма «вор» и ссылка в Сибирь. Так Русь из самых трезвых стран Европы превратилась в то, что мы видим сейчас.

Деньги на ветер

Лекарства от кашля

Ведущие английские врачи назвали лекарства от кашля пустой тратой денег и призвали своих пациентов вспомнить о традиционном домашнем способе лечения симптомов простуды — чае с лимоном и медом.

Некоторые сиропы от кашля содержат очень большое количество сахара, равное недельной дозировке для взрослых. В худшем случае красители и консерванты спровоцируют побочные реакции.

Конечно, прием препаратов может облегчить симптомы ОРВИ: устранить заложенность носа и несколько улучшить самочувствие, однако вряд ли избавят от самого кашля. Он пройдет сам по себе, когда иммунная система победит вирус и удалит его из организма. Полезнее и дешевле — по мнению ведущих медицинских экспертов — лечиться обильным питьем с добавлением лимона и меда. Это облегчит выведение слизи из трахеи и бронхов вместе с бактериями и продуктами их жизнедеятельности. Но если кашель не проходит в течение 3 недель, нужно обратиться к врачу.

■ МУЖСКИЕ НОСКИ — ОЧЕНЬ СТРАННЫЙ ПРЕДМЕТ: ПОСТИРАЛ 20 ПАР — ОДИНАКОВЫХ НЕТ...

■ НЕ МОЖЕТЕ РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ? РАДУЙТЕСЬ ТОМУ, ЧЕГО НЕТ У СОСЕДА!

Трещины на пятках и ладонях? Ешьте желатин

Сколько с ними возни — распаривания, жесткие щетки, кремы... Хочу предложить очень простой рецепт — ешьте желатин. Помогает удивительно! Залейте вечером 7 г желатина небольшим количеством воды и на следующий день, когда он пропитается водой, выпейте. И сразу замочите следующую порцию. Разделите 15-граммовый пакет желатина на два дня, 25-граммовый — на три. Пейте месяц. Когда я начала пить желатин, была весна — самые работы в саду. Пальцы были все в трещинах, кожа как пемза. После нескольких желатиновых дней даже сначала не поняла, что стало с моими руками и пятками — они стали такие гладкие. Можно, конечно, и холодец варить, но столько не наваришь и не съешь. А желатин и стоит недорого, и готовится быстро.

А. Коштун, Белгород

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что в рот попало?

ЛЕТОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ ВЫХОДНЫХ, ЛЮДИ ОБРАЩАЮТСЯ К ВРАЧАМ С ПРОБЛЕМАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ НА 40% ЧАЩЕ. КАК НЕ СТАТЬ ПОСТРАДАВШИМ?

Что едим и пьем?

Потеплело, и болезнетворные микробы начали активно размножаться не только в пище, но и на руках, посуде, предметах быта. Больше всего пищевых отравлений у людей, которые не следят за тем, что едят и пьют. А ведь пачка чипсов или воздушной кукурузы, пущенная по кругу в компании, может для всех стать источником инфекции.

Готовите угощение для пикника?

Обратите внимание на запах мяса — он должен быть свежим. Если есть сомнения, добавьте в маринад пару ложек крепкого алкоголя. Учтите: дважды размороженное мясо портится быстрее, а отравление им очень тяжелое. Холодные закуски, салаты, заправленные майонезом, и торты с масляным кремом даже в холодильнике уже через 6-8 часов становятся опасны. Мясо прожаривайте до полного исчезновения розового цвета, птицу — пока мясо не побелеет, а рыбу — пока она не начнет слегка отставать от костей.

Шашлык — тяжелая белковая пища

Можно почувствовать серьезное недомогание, просто переев его. Особенно это относится к детям. Не перебирайте норму в 250-300 граммов. Заедайте его свежими овощами и запивайте водой или разбавленными кислыми соками. Если все-таки съели слишком много мяса, примите любые препараты с пищевыми ферментами: «Панзинорм», «Мезим», «Фестал». Мясоедам желательно эти таблетки иметь в аптечке. И не ложитесь после трапезы, а подвигайтесь, погуляйте.

Осторожнее с фруктами и овощами!

В мае-июне появляются первые ягоды, фрукты и зелень из Средней Азии — их необходимо мыть, причем горячей водой. Ведь даже на самых чистых на вид ягодках остаются частицы почвы и бактерии с рук сборщиков, а они могут вызвать пищевые расстройства. Фрукты и овощи, которые обработаны химикатами, могут вызвать и отравление, и аллергическую кожную реакцию.

Верные признаки отравления

Недомогание от некачественной пищи трудно с чем-либо спутать. Вскоре после трапезы, через 1-3 часа, появляются слабость, чувство переполненности желудка, тошнота, рвота, жидкий стул, может подняться температура.

Что делать? Выпейте 4-5 стаканов теплой подсоленной воды или розового раствора марганцовки. Это вызовет рвоту и очистит желудок. После этого примите активированный уголь — 1 таблетка на 10 кг веса. Ложитесь в постель, укрывшись теплым одеялом, и медленно пейте воду с лимоном или несладкий чай, чтобы снять тошноту и озноб. Сутки после отравления лучше поголодать и пить побольше жидкости.

И. С. Гребенщикова, диетолог, врач высшей категории

Семена моркови подточат камни

Это средство от камней в почках и желчном пузыре не раз проверено в нашей семье. Надо залить 1 чайн. ложку семян моркови 1 стаканом воды, довести до кипения и варить на малом огне 10 минут. Настаивать 30-40 минут, процедить и пить отвар теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения — месяц. После недельного перерыва можно повторить. От камней не останется следа!

А. П. Дыбова, Белгород

Покажите ангине язык

Раньше я не могла есть мороженое: сразу воспалялось горло и начиналась ангина. Теперь же ем любимое лакомство по несколько раз в день. А все благодаря зарядке от ангины. Нужно встать прямо, вытащить язык максимально наружу. Откинуть голову назад до упора, затем наклонить вперед тоже до упора. Повторить 16 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение надо спокойно, без резких движений. Облегчение наступает уже через 2-3 дня. Я делала эту зарядку 2 раза в день и постепенно забыла про хроническую ангину и воспаление носоглотки.

В. С. Прохорова, Ставропольский край

Ингаляции с валидолом очистят нос

У меня часто закладывало нос. Ставили диагноз хронический ринит. Капли не помогали, да и вредны они для слизистой. Искала новые способы и нашла такую информацию, что при заболеваниях носоглотки помогают ингаляции с валидолом. Нужно взять 1-1,5 чайн. ложки соды, 1 таблетку валидола, 2 капли йода, залить 700-800 мл горячей воды и дышать, накрывшись полотенцем, пока вода не остынет. Этот рецепт очень помогает и при гайморите, фарингите, трахеите.

О. Котенкова, Ижевск

Лечитесь травами

При хроническом алкоголизме возьмите поровну хвощ полевой и корень солодки. Залейте 100 г смеси 3 л кипятка, кипятите 10 минут на медленном огне, настаивайте 1 час, процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день за 15 минут до еды.

* Отвар из листьев мать-и-мачехи — при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Залейте 15 г листьев стаканом горячей воды, кипятите на медленном огне 10 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

З. Г. Алиева, Дербент, Дагестан

Соль — лекарство

Сам себе доктор

* Если упало давление, выпейте стакан соленой воды.

* Люди, страдающие от пониженного давления, могут съедать после еды 2 г соли. Жизненный тонус повышается сразу.

* Тем, у кого гипокинезия желчных путей и плохой отток желчи, нужно перед едой съедать щепотку соли.

* Если предстоит серьезная работа организма, а сил нет, положите щепотку соли под язык, рассасывайте ее за щекой или под языком и сглотните одним глотком. Но это можно делать только тем, у кого нет хронических болезней, при которых противопоказано употребление соли.

* От варикоза приготовьте соляную кашицу: добавьте в соль немного воды, но так, чтобы соль не растворилась, нанесите ее на марлю, сложенную в несколько слоев, наложите эту марлевую повязку на вены, пораженные варикозом, и прибинтуйте эластичным бинтом. Проделывайте процедуру в течение недели, утром и вечером. Эффект потрясающий, свои ноги не узнаете. Вены перестанут быть синюшными.

* При подагре принимайте ванны: на 1 ведро воды возьмите 200 г ромашки, кипятите 15 минут, настаивайте час, затем добавьте 1 стакан соли.

* При воспалении легких, остром бронхите, плеврите: 200 г кашицы листьев алоэ смешайте с 1 чайн. ложкой поваренной соли, настаивайте в темном месте 12 часов, периодически помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Каждые 2-3 суток готовьте свежую порцию лекарства.

Ядовитые друзья

* **Ландыш.** Наиболее ядовиты цветки и листья. Известны случаи отравления водой, где стоял букет. Детей привлекают созревающие в конце лета ягоды: 3-4 штуки могут стать для ребенка смертельной дозой.

* **Нарцисс.** Луковицы нарцисса слабоядовиты, но нередко становятся причиной отравлений: горе-кулинары путают их с репчатым луком. Выкопанные луковицы просушивайте вдали от огородных овощей, чтобы никто из домашних не принял их за лук.

* **Морозник.** В последнее время он вошел в моду как средство для похудения. Случайно оказавшийся во рту лепесток или кусочек листа не принесет вам вреда, а самостоятельно приготовленные препараты из него могут быть опасны.

Меньше шума, больше воздуха

С возрастом все люди становятся «жаворонками». В идеале пожилые люди должны ложиться в 20.00, а в 04.00 вставать. Поэтому у пожилых и возникает утренняя бессонница: внутренние часы поднимают их рано.

1 Хорошо засыпаете, но в 4-5 утра просыпаетесь и не можете уснуть? Это говорит о депрессии, особенно, если речь идет о человеке молодого или среднего возраста. При этом заболевании нарушаются биоритмы, и организм начинает путать ночь с утром.

2 Многие люди вздрагивают при засыпании. Это связано с переключением рефлексов с режима отдыха на режим сна. Если самого человека это не беспокоит, то и волноваться не о чем.

3 Просыпаетесь среди ночи и, чтобы уснуть снова, вам надо что-то поесть? Скорее всего, беспокоит какая-то тревога. Днем человек ее подавляет, а ночью она проявляется в полной мере. Еда в этом случае улучшает сон, но зато придется расплачиваться набором веса. Поэтому не стоит злоупотреблять ночными перекусами.

4 Приходится долгое время жить в состоянии стресса, а на снотворные «подсаживаться» не хочется? Не стоит бояться успокаивающих и снотворных препаратов. Это меньшее зло, чем неврозы. Начать нужно с травяных сборов и препаратов на их основе. Ну а снотворные не рекомендуется принимать больше 3-4 недель, иначе привыкнете к ним.

ЧТОБЫ СОН БЫЛ ХОРОШИМ, НАДО ЛОЖИТЬСЯ И ВСТАВАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ, НЕ ЧИТАТЬ В ПОСТЕЛИ, НЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР. СОЗДАТЬ СЕБЕ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ: МИНИМУМ ШУМА, СВЕТА, МАКСИМУМ СВЕЖЕГО ВОЗДУХА.

Рецепты народной медицины

Из шалфея

*** При дисфункции яичников и бесплодии** залейте 1 ст. ложку сухих листьев шалфея 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Пейте настой в течение 11 дней сразу после окончания месячных. Можно провести 3 таких курса лечения, потом сделать перерыв на 2 месяца.

*** От панкреатита** залейте 4 ст. ложки измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипяченой охлажденной воды, настаивайте 2 часа и принимайте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 2 недели.

*** При атеросклерозе** 3 ст. ложки сухого измельченного шалфея залейте 0,5 л водки, плотно укупорьте и настаивайте 1 месяц. Принимайте по 1 чайн. ложке натощак утром и вечером, запивая водой, пока не закончится вся настойка.

*** Воспалились миндалины, болит горло?** 2 ст. ложки сухого шалфея залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте на водяной бане 15 минут. Процедите и отожмите траву. Используйте отвар для полоскания и ингаляций.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

От стирального порошка на руках появилась экзема

Чтобы лишний раз не гонять стиральную машину впустую, несколько раз в неделю стирала вручную. Но такая экономия вышла боком — от порошка на руках появилась экзема. Долго страдала от этой напасти, втирая различные мази. Прошлой осенью, отдыхая в санатории, познакомилась с женщиной, как оказалось, сестрой по несчастью. Во время прогулок по аллее она срывала с кустарников крупные молочно-белые ягоды целыми гроздьями и растирала в руках, обмазывая вытекающим соком каждый палец. Выяснилось, что белые ягоды — единственное средство, которое помогает. Название кустарника снежноягодник, растет практически повсюду, цветет с мая по сентябрь, после первых заморозков теряет целебную силу. Я попробовала этот способ. Первое ощущение — легкое пощипывание, через 15 минут прошло, через неделю таких процедур болезнь отступила. Теперь у меня по-настоящему бархатные ручки. А отросток этого чудесного кустарника на всякий случай посадила на даче.

О. Ткачева, Ростовская обл.

Полезно знать

● **Укрепляем иммунитет.** При очень многих заболеваниях врачи рекомендуют укреплять иммунитет. Что может в этом помочь? Лук, чеснок, витамин С, настойка женьшеня. А еще перепелиные яйца! В них много микро- и макроэлементов, и один из самых ценных — цинк. Пять штук перепелиных яиц в день — и силы на борьбу с недугом утраиваются!

● **Чай от инфаркта.** В большой емкости смешайте в равных пропорциях несколько пачек аптечных трав: иван-чай, зверобой, мелиссу и мяту. Заваривайте в чайнике и пейте вместо чая 3 раза в день. Настой должен быть не очень крепким: 1 чайн. ложка на небольшой заварочный чайник.

● **Герань от зоба.** Нарвите листочков герани обыкновенной, промойте от пыли и залейте водкой так, чтобы все листики были покрыты. Настаивайте месяц, потом процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение нескольких месяцев.

Надёжный друг — домашний фикус

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФИКУСА УСПЕШНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ.

1 Настойки и смеси, приготовленные из листьев и сока фикуса, помогают от мастопатии. Настойкой из листьев растирают затвердения при мастопатии. Готовят ее так: срывают 2-3 листа фикуса, закладывают в стеклянную бутылку и заливают 1 стаканом водки. Настаивают в холодном месте 2 недели. Затем к полученной процеженной жидкости добавляют 1 ст. ложку меда и яичный желток. Такую смесь можно хранить в холодильнике 2 недели. Ею натирают больное место, затем накладывают теплую ткань и фиксируют повязкой.

2 При гематомах используют холодные компрессы из замороженного «молочка» фикуса или на поврежденное место накладывают массу из перетертого листа растения. Так же лечат радикулит, артриты, остеохондроз.

3 От жировиков, бородавок и мозолей. Пропустите через мясорубку 2 листа фикуса, отожмите через марлю. К 100 г сока добавьте 50 г уксусной эссенции, слейте все в бутылку с темным стеклом и плотно закройте. Капните 2-3 капли жидкости на больное место, стараясь не попадать на здоровую кожу. Если возникнет сразу же сильное жжение, немедленно смойте водой, если жжение будет терпимым, смойте через 10 секунд.

4 Чтобы прошел фурункул, лист фикуса прокипятите в воде до размягчения. На горячий лист положите кашицу из пропущенного через мясорубку одного листа фикуса. Когда кашица немного нагреется, а лист охладится, наложите этот листок на больное место и зафиксируйте повязкой. Наутро воспаление пройдет, краснота и боль тоже исчезнут, а на следующую ночь лист фикуса вытянет гной.

5 Считается, что фикус нужно иметь в той семье, где долго нет детей. Он способен не только чистить воздух от микробов и бактерий, но и поглощать отрицательную энергию, избавляя дом от жизненных проблем и неурядиц.

Проблемы с щитовидкой

ПОЛЕЧИТЕСЬ ВЕРБОЙ

Большую суповую кастрюлю доверху заполните утрамбованной листвой, залейте холодной водой и кипятите на слабом огне часа два. Затем листья отожмите, а отвар уварите до получения 100 г темно-коричневой густой мази. Этой мазью смазывайте шею раз в сутки, ничем не завязывая. Снадобье быстро впитывается и обезболивает. Затем смойте мазь, так как она немного стягивает кожу. Храните лекарство в холодильнике.

ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ИЗ ДУРНИШНИКА

Соберите его в конце августа. Летом используйте для лечения свежий сок, а на зиму законсервируйте его с водкой (1:1) и пейте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день. Отвар можно готовить так: 1 ст. ложку травы дурнишника залейте 1 стаканом воды и кипятите 5 минут на маленьком огне. Остудите, процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Дурнишник очень богат йодом, поэтому тем, у кого недостаток этого элемента, в первую неделю надо принимать не более 1 ст. ложки отвара на стакан воды, а потом добавлять еще по ложке, но следить за самочувствием — чтобы плохо не стало. Многие люди благодаря дурнишнику избежали операции на щитовидке. К тому же эта трава мочегонная и выгоняет песок и камни из почек.

Лечебная физкультура — *При болезни Бехтерева*

Не дайте позвонкам срастись!

ЭТОТ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛЕЗНИ БЕХТЕРЕВА РЕКОМЕНДУЮТ СВОИМ ПАЦИЕНТАМ, СТРАДАЮЩИМ СПОНДИЛОАРТРИТОМ, СПЕЦИАЛИСТЫ ИЗ ИНСТИТУТА РЕВМАТОЛОГИИ РАМН.

1. Для улучшения подвижности позвоночника.

а) сядьте прямо, положите руки на колени, плечи двигаются вперед (спина колесом), голова наклоняется вперед, плечи медленно отведите назад и зафиксируйте на 5 секунд. Повторите 10 раз;

б) встаньте на четвереньки. Максимально наклоните голову вниз, выгните спину дугой, выдохните. Поднимите голову и одновременно подбородок вперед. Выпрямив спину, сделайте вдох. Повторите 10 раз;

в) лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях, держа их вместе. Колени поверните направо, удерживая 5 секунд. Вернитесь в исходное положение. Колени поверните налево, удерживая 5 секунд. При выполнении этого упражнения плечи от пола не отрывайте. Сделайте 5 повторов в каждую сторону;

г) сядьте прямо, руки положите на грудь, скрестив пальцы. Делайте максимально возможные повороты налево-направо, 10 повторов в каждую сторону;

д) опуститесь на пол на колени. Выгните спину колесом, широко расставив колени, ягодицы опустите на стопы. Спину выпрямите, вытягивая руки максимально вперед. Задержитесь в таком положении на 10 секунд. Сделайте 5 повторов.

2. Чтобы улучшить подвижность туловища. Встаньте спиной к стене, упершись в нее пятками. Правое плечо поверните вправо, не отрывая ягодицы от стены. Наклоните плечо и правую руку вниз, в направлении внешней стороны колена. Удерживайте их 10 секунд. Сделайте 5 повторов в каждую сторону.

3. Для растяжения мускулатуры груди. Встаньте около стены. Левую руку согните в локте и поднимите не ниже уровня плеча, упершись в стену. Левую ногу выставите вперед. Вытяните грудь вперед, удерживая ее в течение 10 секунд. Повторите 5 раз в каждую сторону.

4. Для улучшения подвижности плеч. Сядьте прямо, машите прямыми руками вперед-назад. Еще один вариант: поворачивайте голову в сторону руки, находящейся за спиной. Сделайте 10 повторов.

5. Растягиваем боковую мускулатуру шеи. Сядьте прямо, наклоните голову влево. Потянитесь правой рукой вниз, удерживая руку в нижнем положении 10 секунд. Вернитесь в исходное положение. После 5 повторов сделайте еще 5 в другую сторону.

6. Растягиваем заднюю мускулатуру шеи. Сядьте прямо, наклоните голову вниз рукой, резко не дергайте. Удерживайте растяжение 10 секунд. Сделайте 5 повторов.

7. Для укрепления мускулатуры спины и ягодиц. Лягте на пол на спину. Приподнимите ягодицы и 10 секунд удерживайте в поднятом состоянии. Сделайте 5 повторов и затем глубоко выдохните.

8. Улучшение подвижности позвоночника и дыхательное упражнение. Лягте на бок, ноги согнуты в коленях, руки вместе, прямо перед собой. Разведите руки, поверните голову за рукой и вдохните. Сведите руки вместе и выдохните. Колени держите вместе и не отрывайте от пола. Сделайте 10 повторов в каждую сторону.

9. Для укрепления мускулатуры спины. Сядьте прямо, обе руки за головой. Упритесь головой в ладони. Сдвигайте локти назад, сводя лопатки вместе. Удерживайте 10 секунд в таком положении и вернитесь в исходное положение. Сделайте 10 повторов.

10. Растягиваем мускулатуру спины. Сядьте прямо. Правая рука сверху между лопатками. Левой рукой тяните локоть к голове, выпрямляя спину. Удерживайте 10 секунд. Поменяйте руки. Сделайте 5 повторов каждой.

11. Растяжение боковой мускулатуры туловища и дыхательное упражнение. Лягте на пол на спину, левую руку потяните к левой ноге. Согните туловище, и правую руку максимально потяните в левую сторону. Сделайте 10 глубоких выдохов при возврате в исходное положение. То же движение выполните в другую сторону. Сделайте 3 повтора.

А. В. Воронкова, врач лечебной физкультуры

Знаете ли вы, что...

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛА ПОЯСНИЦА, ПЕРЕСТАНЬТЕ НОСИТЬ БУМАЖНИК В ЗАДНЕМ КАРМАНЕ БРЮК. ТУГОЙ КОШЕЛЕК ДАВИТ НА СЕДАЛИЩНЫЙ НЕРВ, КОГДА ВЫ СИДИТЕ, А ИМЕННО ОН ОТВЕЧАЕТ ЗА ВЕСЬ «НИЖНИЙ ЭТАЖ».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авось пригодится

ЗОЛОТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Доказано: люди, которые не носят золотые украшения, более жизнерадостны и устойчивы к стрессам. Ученые не рекомендуют носить золото в течение всего дня и спать в нем. А вот серебряные украшения не оказывают сильного влияния на нервную систему. Напротив, они успокаивают и снимают головную боль. Более того, серебро имеет мощный антибактериальный эффект.

С ВИШНЕЙ НЕ ТАК БОЛЬНО

Ягоды вишни облегчают боли в суставах при артрите и в мышцах. Медики объясняют это так: вишневый сок увеличивает выделение мочевой кислоты из организма. Как известно, ее высокий уровень способствует развитию подагры (подагрического артрита). Заболевание это характеризуется отложением солей мочевой кислоты в различных тканях организма и возникновением болей и отеков в суставах. Чем меньше кислоты, тем слабее боль.

ПОШЕВЕЛИМ ПАЛЬЦАМИ...

У многих на работе от долгого стояния или даже сидения отекают ноги. Советуем вам время от времени делать простую гимнастику для ног, позволяющую держать сосуды в тонусе. Особенно эта гимнастика рекомендована диабетикам и тем, у кого на ногах расширены вены. Итак, сидя на стуле, энергично пошевелите пальцами ног вверх-вниз (2 минуты), затем постарайтесь как можно сильнее потянуть носок на себя. Как только почувствуете тяжесть в ногах, гимнастику можно прекратить.

ПРИ НЫНЕШНИХ ЦЕНАХ НА КОНЬЯК ЕГО НАДО НАБИРАТЬ В ПИПЕТКУ И КАПАТЬ В ГЛАЗА, ПОКА НЕ ОКОСЕЕШЬ.

Замучили газы

Пардон...

Вопрос интимный... Меня газы замучили. Уже всю квартиру пропукала, запах невыносимый и не знаю, что с этим делать. Может, от того, что пью много чая с молоком? А может, у всех так? Уж извините за подробности...

Валентина Спиридоновна, Казань

Каждый человек любого возраста должен «выпускать ветры» от 5 до 15 раз в день. 85% газа в желудочно-кишечный тракт попадает, когда человек заглатывает воздух вместе с пищей, которую он поглощает в спешке, и разговаривая во время пережевывания пищи. 15% газов в кишечнике производится чуждыми организму бактериями. Образованные бактериями газы придают кишечным газам неприятный запах, который может меняться в зависимости от съеденной пищи. Выход газов из кишечника можно считать нездоровым, если он сопровождается болью, дурным запахом и происходит слишком часто.

Что надо делать, чтобы уменьшить количество газов?

* Обратите внимание, какие продукты могут быть причиной возникновения газов. Ешьте меньше сладкой пищи, белого хлеба — от него тоже пучит.

* Ешьте медленнее, тщательнее пережевывайте пищу, не разговаривайте во время жевания и проглатывания.

* Не переедайте и не ешьте на ночь.

* Таблетки, содержащие молочнокислые бактерии, например ацидофильные лактобактерии или пробифидус, могут изменить микрофлору толстой кишки и немного уменьшить неприятный запах.

* Не перегружайте пищевой рацион продуктами, трудными для переваривания, например сырыми овощами.

* Можно попринимать таблетки соляной кислоты с ферментами поджелудочной железы. Они помогут, если из-за плохого пищеварения непереваренная пища попадает в толстую кишку. Если такое лечение окажется кстати, стоит обратиться к специалисту, чтобы обсудить с ним причины неполноценного пищеварения.

Мамин рецепт от катаракты

У моей мамы была катаракта, и смогла она вылечить ее с помощью народного рецепта. Рецепт такой: 1,5 ст. ложки сока одуванчика, 1 ст. ложка лукового сока и неполная столовая ложка меда. Все тщательно смешать и настаивать 3 часа в темном месте. Для лечения надо закладывать смесь за веко дважды в день. Мы делали сразу большой объем смеси, чтобы хватило на несколько раз. Этот же рецепт можно использовать при ухудшении зрения, для предупреждения развития катаракты.

З. Панкратова, Вологда

Зелёные орехи от гипертонии

При высоком давлении мне помогают зеленые грецкие орехи молочной спелости. Для приготовления лекарства на 1 кг орехов беру 2,5 кг сахара. В эмалированную кастрюлю кладу слой порезанных на кусочки орехов и засыпаю сверху сахаром, затем следующий слой орехов и сахара. Когда через 3-5 дней начинает выделяться сок, ежедневно перемешиваю деревянной ложкой, пока весь сахар не растворится. Затем перекладываю в стеклянную банку и ставлю в темное место в кладовку (не в холодильник). Принимаю 1 чайн. ложку на 1/2 стакана воды. Обращаю внимание — принимать настойку надо только при высоком давлении, и оно быстро упадет. Если этого не произошло, можно принять еще раз.

И. Н. Кривошеева, Новгородская обл.

Грибок поселился на голове...

У брата треть головы была лысой, волосы перестали расти. Он перепробовал все лекарства, которые выписывал доктор, но они не помогли. Кто-то из друзей рассказал о народном средстве. Брат по вечерам стал заваривать крепкий отвар крапивы и мыть им голову, долго массируя. После этого обматывал голову полотенцем, смоченным в крапивном отваре, и с таким компрессом спал, пока полотенце не высохнет. Делал так все прошлое лето, когда через день, а когда и каждый день, и грибок исчез. Сейчас у брата на всей голове густые волосы.

Баба Катя, Астраханская обл.

Не навреди!

Удерживание газов в кишечнике во время полета может спровоцировать вздутие живота, изжогу, появление грыжи прямой кишки. Врач из Новой Зеландии Джейкоб Розенберг советует не сдерживать газы в кишечнике во время полета в самолете и не стесняться метеоризма. По словам врача, во время полета в самолете люди чувствуют более острую потребность выпустить газы, чем на земле, из-за законов физики. Причина — снижение атмосферного давления, из-за чего газов становится больше. Чтобы выпустить их избыток, сходите в туалет.

■ ОТ ЛЮБВИ У МУЖЧИНЫ ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ. НО ЧТОБЫ ПОЛЕТЕТЬ В ЗАГС, ЕМУ ВСЕ РАВНО НУЖЕН ПИНОК ПОД ЗАД.

■ РАБОТА В КОМАНДЕ – ЭТО ЗДОРОВО. ОНА ПОЗВОЛЯЕТ СВАЛИТЬ ВИНУ НА ДРУГОГО.

Вместо теста — *Прикинь на себя*

Прыщик прыщику рознь

ЛИЦО МОЖЕТ МНОГОЕ РАССКАЗАТЬ О НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ.

Припухшие веки. Если это случается часто, возможны проблемы с щитовидкой. Или же это признак почечной недостаточности. Надо проверяться.

Глаза запавшие, с характерными мешками. Если вы устали или страдаете бессонницей, помогут компрессы из черного чая. Если причина не в этом, нужно проверяться на аллергию и артериальную гипертонию. А небольшие круглые желтоватые пятнышки на коже вокруг глаз — явный признак повышенного холестерина. Важно знать его уровень, чтобы избежать сердечных болезней.

Желтая кожа — проблемы с печенью? Не только. Желтизну на лице может провоцировать и неправильная работа щитовидной железы. Бескровный желтый цвет щек часто говорит о развитии онкологии. Разобраться может только врач. А вот яркие, горящие щеки — часто признак диабета II типа, особенно у женщин старше 50 лет.

Банальные прыщи. У каждого высыпания свои причины. Чаще всего прыщи говорят о непорядке в пищеварительной или гормональной системах. Может, вы едите слишком много острой или соленой пищи? У девушки прыщи могут быть от нерегулярных месячных или контрацептивов, которые ей не подходят. У женщины или мужчины в возрасте прыщи — признак инфекций или аллергии.

Угревая сыпь (акне). Акне развивается из-за сбоя в функционировании сальных желез. Начинается воспаление. Но предшествовать этому может множество причин. Большие гнойные прыщи часто преследуют подростков, доводя их до депрессии. Это требует серьезного лечения. Ни в коем случае нельзя выдавливать угри или лечить их самостоятельно.

Купероз. На лице образуются мелкие сосудистые звездочки или сеточки. Виновники — слабые стенки капилляров. В этом случае противопоказаны сауны, бани, спиртное.

Родинки, папилломы, бородавки, кератомы. Нет ни одного человека, лишенного хоть каких-то накожных образований. И ни одно из них нельзя лечить самому. Если на теле появились папилломы (небольшие выросты), их нужно удалять, но только после консультации с врачом.

От фурункулов

■ РЖАНОЙ ХЛЕБ ПОСОЛИТЕ И ТЩАТЕЛЬНО РАЗЖУЙТЕ. НАЛОЖИТЕ НА ФУРУНКУЛ И ПЕРЕВЯЖИТЕ. ОЧЕНЬ ПОМОГАЕТ.

■ ИСПЕКИТЕ РЕПЧАТУЮ ЛУКОВИЦУ, РАЗРЕЖЬТЕ И ПРИВЯЖИТЕ РЕЗАНОЙ СТОРОНОЙ В ТЕПЛОМ ВИДЕ К ФУРУНКУЛУ. МЕНЯЙТЕ ПОВЯЗКУ КАЖДЫЕ 4 ЧАСА.

Возвращают голос медовые ингаляции

Медовые ингаляции — лучшее средство реанимации голоса при ларингите и фарингите. Мне после первой же процедуры становится намного легче говорить. Этот метод особенно советую тем, кому по роду работы приходится много говорить — учителям, работникам колл-центров, диспетчерам. Для ингаляции наливаю в чайник примерно на 1/3-1/4 воды и довожу до кипения. Затем добавляю в кипяток 1 ст. ложку меда, на носик чайника надеваю резиновую трубку и через нее осторожно вдыхаю медовые пары. Если вода остывает, подогреваю чайник и затем продолжаю ингаляцию, чтобы ее общее время составляло примерно 15-20 минут. После процедуры заматываю горло шерстяным шарфом и в течение часа не разговариваю и не выхожу из дома.

И. Н. Евдокимова, Мурманск

Зачем вам девичья память?

Выполнять эти упражнения нужно обязательно вслух в течение 7-10 минут.

* Как можно быстрее сосчитайте от 100 до 1.

* Произносите подряд буквы алфавита, придумывая на каждую из них слово (арбуз, батон, вода). Если задумались больше чем на 15 секунд, пропускайте букву и продолжайте дальше.

* Назовите 20 женских имен, присваивая каждому порядковый номер (Алиса — один, Барбара — два...) Повторите такое же упражнение с мужскими именами.

* Назовите 20 слов, которые начинаются на одну букву, нумеруя каждое (один — голубь, два — голова, три — горилла).

* Закройте глаза и вспомните несколько слов из иностранного языка, который вы когда-то изучали или изучаете теперь.

Главное — не лениться! Тренировать память надо ежедневно, а не от случая к случаю.

Лекарство от природы

Бузина-спасительница

В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ ЦВЕТЫ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ ЧАСТО ПРИМЕНЯЮТСЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА.

В бузине есть эфирные масла, витамины, гликозиды, флавоноиды, укрепляющие капилляры и стенки сосудов. Для приготовления настоя 1 ст. ложку цветов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15 минут и принимают с медом как чай. Можно приготовить напиток долголетия: 2 ст. ложки сухих ягод залить 1 л кипятка. Листья бузины черной используют для компрессов при невралгии и миозите: их распаривают, кладут в холщовый мешочек и делают на ночь компресс.

Используют для лечения и корни бузины. Горсть измельченных корешков заливают 1 л воды, кипятят на медленном огне 15 минут, процеживают и делают примочки для лечения язв, ран, различных поражений кожи, включая угри и фурункулы.

Ягоды черной бузины обладают противовоспалительным действием. Варенье из этих ягод полезно при болезнях желудочно-кишечного тракта. Но еще лучше бузину не варить, а протереть ягоды с сахаром из расчета 1:1 и хранить в холодильнике. Съедайте по 2-3 ст. ложки натощак. Говорят, бузина помогает даже при полипах в желудке.

ЖЕНЩИНЫ ДЕЛЯТСЯ НА ТЕХ, КТО КАЧАЕТ БЕДРАМИ, И ТЕХ, КТО КАЧАЕТ ПРАВА. ПЕРВЫЕ ДОБИВАЮТСЯ БОЛЬШЕГО...

На каждый день

● **Если органы пищеварения плохо работают,** ешьте гречневую кашу, приготовленную по несложному рецепту: измельчите в кофемолке крупу до образования муки. Вечером 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кефира и съешьте такую кашку утром на завтрак.

● **Хрен от цирроза.** При циррозе печени для очистки ее от шлаков и токсинов кастрюлю наполовину наполните нарезанными листьями хрена. Налейте холодной воды так, чтобы она полностью покрыла листья. Доведите до кипения, дайте настояться и принимайте по 150 г в день в течение 4 месяцев.

● **Мазь от ожогов.** Обжарьте до румяного цвета 1 стакан овса в 1 стакане свиного жира, добавьте 5-10 г воска и процедите в эмалированную миску. Немного остудите, добавьте 1 белок свежего куриного яйца и взбивайте, пока жир не загустеет. Полученной мазью смазывайте место ожога несколько раз в день, не бинтуя.

Сам себе доктор

РАСШЕВЕЛИМ КИШЕЧНИК

Если мучают запоры, то вялый кишечник надо расшевелить.

Есть такой способ: катайте по полу ступнями обыкновенную скалку. Эта процедура активизирует биологические точки всего организма. Делать это можно ежедневно, сидя перед телевизором. Еще один способ: защипните пальцами полоску кожи на животе (потолще) и, перебирая ее пальцами, массируйте весь живот по часовой стрелке.

ВКУС У ЛЕКАРСТВА ПРИЯТНЫЙ

То, что алоэ заживляет раны, известно давным-давно. А в сочетании с медом оно обладает чудодейственным эффектом.

Итак, на 1 чайн. ложку сока алоэ возьмите 3 ст. ложки меда, размешайте и принимайте натощак 1 чайн. ложку смеси, ничем не запивая. Постарайтесь после приема снадобья 4 часа не есть и не пить. Вкус у лекарства приятный. Принимайте его в течение месяца, затем сделайте перерыв на 10 дней. Средство хорошо зарекомендовало себя при гастрите и язве желудка.

ПЕЙТЕ ОРЕХОВУЮ ВОДУ

От гастрита пить это снадобье надо на голодный желудок 3 раза в день.

Залейте 3 ст. ложки фундука кипяченой водой для набухания (воды должно быть немного, она вам потом понадобится). После того как орехи набухнут, растолките их в ступке, добавьте 1 чайн. ложку меда, немного воды, в которой орехи набухали, и прокипятите. Пейте ореховую воду на голодный желудок 3 раза в день. Оставшиеся орехи можно использовать для приготовления других блюд, например добавить в творог, фарш для котлет, запеканок — орехи сочетаются с любыми продуктами.

Пить или не пить? *Какая тут связь?*

Алкоголь и геморрой

КАК ПРАВИЛО, ВСЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИЕ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ХРОНИЧЕСКИМ ГЕМОРРОЕМ.

Дело в том, что спиртные напитки усиливают воспаление в анальных венах. Они расширяются внутри и снаружи ануса, а ущемляясь, приносят невыносимые страдания, вызывая жгучую боль при ходьбе. Даже сидеть очень больно. Тяжелое воспаление вен ануса может вызвать кровотечение из анальной области, а это очень страшно.

Не хватает витаминов. Чрезмерное потребление алкоголя опасно для вен ануса. Если при этом человек не пьет достаточно воды, уже через год у него может развиться начальная степень геморроя. Как правило, такие больные не обращаются к проктологу и, стесняясь, не рассказывают никому о геморрое. А когда, наконец, доходят до врача, без медикаментов, а то и операции уже не обойтись. Алкоголь обезвоживает организм и лишает его драгоценных витаминов. Большинство пьющих между алкогольными возлияниями не пьют воду и не принимают витамины в течение дня или ночи до и после пьянки. А между тем при алкогольном опьянении потребность в витаминах возрастает почти вдвое. Поэтому за 4 часа до употребления алкоголя рекомендуется принять поливитамины. С какими еще проблемами сталкивается хронический алкоголик и любитель часто побаловаться спиртным?

*** Тяжелые запоры.** Алкоголь вызывает упорные запоры. Мелкий сухой стул во время дефекации трудно эвакуировать из кишечника. Напряжение и давление во время этого процесса приводит к воспалению вен и кожи вокруг ануса. Это провоцирует появление внутреннего и внешнего геморроя и осложняет его течение.

*** Проблемы с пищеварением.** Люди, которые употребляют много алкоголя, обычно имеют проблемы с пищеварением и дефекацией. Любой алкогольный напиток (пиво, вино, виски...) действует как мочегонное, которое обезвоживает организм пьющего.

*** Гипертония.** Человек, организм которого регулярно обезвоживается, страдает запорами и вынужден сильно напрягаться во время дефекации. Пьянство может приводить к повышению кровяного давления, что, в свою очередь, увеличивает давление на тонкие вены и вокруг ануса.

*** И еще.** Даже литр пива в день резко ухудшает память. К моменту выхода на пенсию у людей, пьющих ежедневно, мозг как будто на 6 лет старше. Спиртное плохо сказывается на математических способностях и красноречии. Вместе с тем доказано: полный отказ от алкоголя на месяц заметно оздоравливает не только кишечник, избавляя от проблем с пищеварением, а весь организм, стабилизируются уровни холестерина, сахара в крови и жира в печени.

И. С. Попова, терапевт, врач высшей категории

Пригодится

ДЛЯ улучшения состава крови принимайте каждый день по 50 мл сока листьев одуванчика, собранных в начале цветения растения.

ШИШКИ от ушибов рассосутся, если к ним прикладывать лавровые листья. Кипятите 5-6 листиков 10 минут, затем горячими приложите к ушибленному месту.

ДЛЯ нормализации функции поджелудочной железы смешайте по щепотке мяты, тмина и кориандра. Залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ОТ зоба и воспаления лимфоузлов 50 г травы красной щетки залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Намотай на ус

Весной, кроме солнца, живительными источниками для нас являются вода и трава. Поэтому почаще смотрите на зеленую траву и текущую воду. Это не только успокаивает, снимает усталость и напряжение с глаз, но и заряжает энергией. Кстати, если звук текущей (или льющейся) воды вас раздражает, то у вас проблемы со здоровьем или нервами. Срочно к врачу! Если же вы любите смотреть и слушать, как течет вода и шелестит трава, то срочно на природу!

От пролежней спасёт труха старого пня

Есть у меня рецепт от пролежней, который буквально спас мою свекровь.

Найдите старый пень (дерево подойдет любое, но лучше использовать осину). Он должен быть сгнивший, с трухой (у нас была труха тополя). Наберите труху коричневого цвета, сложите ее в плотную ткань и постучите по ней молотком, измельчив труху до состояния пудры. Затем смешайте со свиным жиром или несоленым маслом. Полученную мазь нанесите на пролежни — заживление идет очень хорошо.

А можно приготовить лечебное масло. Это моя палочка-выручалочка: любой прыщик, любая ранка залечиваются моментально. Смешайте по 4 ст. ложки душицы, зверобоя, ромашки аптечной и залейте 500 мл нерафинированного растительного масла. Взболтайте и на 30 дней поставьте в темное место, периодически встряхивая, после чего процедите.

Л. Маркова, Алтайский край

Лекарство АСД-2 залечивает язву лучше новых

Жену с сильнейшей анемией положили в больницу, и там обнаружили язву желудка (3х4), предраковое состояние. Лечили, но зажили только края язвы, а центральная, застарелая, часть с некрозным дном требовала операции. А у жены — «грудной желудок», то есть высоко расположенный, и оперировать его сложно. Отправили ее домой. Пришлось самой искать спасение. Кто-то из родственников рассказал, что язву хорошо залечивает АСД-2 (есть такое средство). Купил его в ветеринарной аптеке, и жена стала принимать по рекомендованной схеме, не прекращая принимать и лекарства, прописанные врачами (благо, АСД-2 сочетается с любыми препаратами). Через 20 дней жена пошла на обследование. Врач, узнав, что жена лечилась АСД-2, сказал, мол, старое лекарство бывает лучше новых. После месячного перерыва начала второй курс лечения АСД-2, чтобы закрепить результат. Автор-изобретатель препарата АСД-2 А. В. Дорогов для лечения язвы желудка разработал такую схему: 15-20 капель надо развести в 50-100 мл холодной воды или крепкого чая и пить за 20-40 минут до еды 2 раза в день. Принимать надо 5 дней, затем надо сделать перерыв на 3 дня и снова принимать 5 дней. После трех пятидневок (это курс) нужен месячный перерыв. Курсы надо повторять до полного излечения.

И. Г. Мясников, Алматы, Казахстан

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не грудовая болячка

Аппендицит коварен

ИЗ-ЗА ВОСПАЛЕНИЯ ЧЕРВЕОБРАЗНОГО ОТРОСТКА СЛЕПОЙ КИШКИ И ПО СЕЙ ДЕНЬ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ АППЕНДИЦИТ НЕ ВОЗНИК.

Распознать непросто

Коварство аппендицита в том, что он умело маскируется под любое недомогание — грипп, холецистит, прободную язву, воспаление придатков и даже внематочную беременность. Распознать, что это именно воспаление аппендикса, а не что-либо иное, способен только врач, поэтому терпеть, когда поднялась температура и прихватило живот, не лучший выбор. Кстати, повышение температуры, тошнота, рвота, расстройство стула — необязательные признаки аппендицита. У многих, особенно пожилых людей, симптомы аппендицита стерты. Поэтому при любой внезапно возникшей боли в животе, не рассуждая, набирайте 03: в больнице разберутся, что к чему.

При любой внезапно возникшей боли в животе, не рассуждая, набирайте 03: в больнице разберутся, что к чему.

Часто снижение боли — признак перехода болезни в более тяжелую фазу. Принимать обезболивающие или антибиотики нельзя! Ни в коем случае! Таблетки снимут боль, и тогда опасное воспаление можно проглядеть. При аппендиците ни в коем случае нельзя лезть в ванну или прикладывать грелку — от этого воспаление усилится, и гной растечется по брюшной полости. Делать клизмы, пить желчегонные препараты тоже опасно. Все, что требуется в этой ситуации, — полный покой.

Поможет только врач!

Считается, что воспаление отростка слепой кишки провоцируют семечки, кишечные паразиты, злоупотребление мясной пищей, запоры... На самом деле причины неизвестны. Поэтому лучшая защита от аппендицита и его осложнений (самое опасное — перитонит — гнойное воспаление в брюшной полости) — своевременно обратиться за медицинской помощью. Чем меньше времени пройдет с момента развития воспаления, тем проще будет операция.

Операцию по поводу аппендицита принято считать элементарной. Однако опытные хирурги говорят: «Нет ничего проще, чем удалить аппендикс, и нет ничего сложнее этого». Аппендикс может располагаться в таких «закоулках» брюшной полости, что с хирурга сойдет семь потов, прежде чем он до него доберется. Поэтому эта операция может длиться и полчаса, и 2-3 часа. В легких случаях удалить аппендикс может и вчерашний студент, а в сложных требуется рука опытного мастера.

Зачем нужен этот отросток

В прошлом веке в США каждому новорожденному было принято удалять аппендикс. Но потом выяснилось, что у младенцев, которым сделали такую операцию, со временем начинались нарушения пищеварения. Оказалось, в этом органе вырабатываются вещества, необходимые для нормальной работы кишечника.

А. В. Пеньков, хирург, врач I категории

■ ЦВЕТ ГЛАЗ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ, КОГДА РОСТ ЗАРОДЫША ДОСТИГАЕТ 1 СМ.

■ СКОРОСТЬ ВОЗДУШНОГО ПОТОКА В НОСУ ПРИ СПОКОЙНОМ ДЫХАНИИ — 2,4 КМ/Ч, А ПРИ ЧИХАНИИ — 170 КМ/Ч.

Гречневое зёрнышко от изжоги

Подскажу одно средство от изжоги, за которым не надо бежать в аптеку — оно всегда есть на кухне. Это зерна гречихи, причем не отварные, а сухие. Немного поджарьте их без масла, возьмите несколько зерен в рот и начните их рассасывать, а потом медленно разжуйте, но не глотайте, а выплюньте. А вот вырабатывающуюся при этом слюну обязательно проглотите — она-то и будет нейтрализовать избыток соляной кислоты и успокаивать желудок. На своем опыте убедилась: чем дольше жуешь зернышки и больше глотаешь слюны, тем лучше.

А. Тумновская, Ярославская обл.

Вишнёвые веточки помогут при поносе

Случайно открыл мамину Библию и обнаружил там листочек с рецептом от расстройства кишечника. Надо нарезать вишневые веточки не толще карандаша и длиной со спичечный коробок. После этого поставить чугунок на горящие угли, налить в него 500 г воды, довести до кипения, положить 35-40 веточек и кипятить 30 минут. Снять с огня, остудить и принимать по 2-3 ст. ложки в любое время. У отвара вишневый вкус и темно-розовый цвет, его можно давать и детям. Этому рецепту больше 100 лет. Кто бы мог подумать, что в те далекие времена люди лечились вишневыми веточками? Надеюсь, рецепт многим придется по душе. Дай Бог всем здоровья!

В. А. Доценко, Пензенская обл.

Язва перестанет терзать желудок

У мужа 25 лет была язва двенадцатиперстной кишки. Чем только его не лечили, вроде бы утихнет боль, а весной или поздней осенью вновь обострение. Случайно узнала простой и доступный рецепт. Купила в аптеке чистотел, измельчила в кофемолке, и супруг принимал на кончике чайной ложечки — просто грамм-мулечку! — за 30 минут до еды, запивая теплой водой, 3 раза в день. Уже через 2 недели почувствовал себя хорошо, однако лечился еще месяц. Чистотел горький, но надо потерпеть. Во время лечения постарайтесь не есть острой пищи. И подруга моя мучилась с кишечником 13 лет, ела только овсянку на воде. Стала принимать порошок чистотела: принимала год с 10-дневным перерывом после каждого месяца приема и полностью вылечилась. Сейчас ест все подряд. В лечебных справочниках написано, что чистотел надо заваривать. Мы же принимали только сухим.

М. Тарасенко, Псков

Гной в пупке

Ищем причину

Гной в пупке появляется, когда в него попадает бактериальная инфекция. При этом из пупка может течь не только гной, но и кровь или прозрачная водичка.

Причиной появления в пупке гноя может стать пирсинг. После него часто возникает инфекционное воспаление, которое и вызывает появление гнойных выделений. Врач обязательно должен продезинфицировать прокол антисептическим средством. Следите за тем, чтобы место прокола было сухим. При появлении сильного зуда и отека можно нанести кортизоновую мазь, которая снимает воспаление. В тяжелых случаях врач может порекомендовать антибиотики и мазь на их основе.

* Причиной появления гноя в пупке могут также стать хронические заболевания: диабет, кисты, грибковая инфекция. В этом случае нужно лечить основное заболевание.

* Еще одной причиной появления гноя из пупка могут стать тугой пояс на брюках или резинка на нижнем белье, поскольку они не дают пупку полностью высохнуть после купания.

* За областью пупка нужно следить: после принятия душа или ванны хорошенько высушивать, обрабатывать область воспаления медицинским спиртом. Такой уход будет способствовать скорейшему заживлению и сокращению количества гноеродных бактерий. Если область инфицирования сильно воспалена, есть пульсирующая боль в пупке, то спирт в этом случае использовать не следует. Лучше посыпьте вокруг пупка кукурузным крахмалом.

Ю. В. Дмитриев, хирург, врач высшей категории

Пригодится

При язвенном колите кишечника 3 месяца принимайте облепиховое масло по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Для язвенников сочетание алкоголя с аспирином или другим кроворазжижающим препаратом чревато сильным внутренним кровотечением.

При язвенных колитах залейте 1 ст. ложку измельченных корней кровохлебки 1 стаканом кипятка, кипятите 30 минут, настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды.

Пчёлки потрудились...

ПРОПОЛИС МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ МНОГИЕ ЛЕКАРСТВА.

*** Мазь из прополиса** можно готовить на свином сале или подсолнечном масле. Жировую основу доведите до кипения, добавьте мелко нарезанный прополис и, помешивая, варите 30 минут, не давая закипеть. Процедите через марлю. Храните при комнатной температуре в течение года. Мазь на сливочном масле: 100 г сливочного масла доведите до кипения, снимите с огня, положите мелко нарезанный прополис (10 г) и мешайте в течение 20-30 минут при температуре около 80°С.

*** Водный раствор для полоскания:** смешайте спиртовой раствор с теплой водой в соотношении 1:10 (для маленьких детей — 1:20).

*** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** за 1-1,5 часа до еды принимайте 1 чайн. ложку масла с прополисом. Во время лечения соблюдайте строгую диету (вся пища протертая, чтобы избежать травмирования язвы). Курс — 3-4 недели.

*** При легочных болезнях, тонзиллитах, туберкулезе легких** принимайте 1 чайн. ложку масла 2-3 раза в день до еды. Лечение туберкулеза длительное — 4-10 месяцев.

*** Спиртовой раствор:** 10 г прополиса смешайте со 100 г спирта, настаивайте неделю в темном месте (обязательно при комнатной температуре — при охлаждении прополис теряет свои свойства).

*** При гайморите** вскипятите в кастрюле воду, влейте 1/2 чайн. ложки спиртовой настойки прополиса. Накройтесь полотенцем и подышите над кастрюлей.

Эвалар

Как сохранить зрение летом?

Летом наши глаза страдают от яркого солнца, защитить их помогут антиоксиданты.

Большой комплекс антиоксидантов содержит «Черника Форте с лютеином»: **антоцианы черники, лютеин и витамины**, которые борются с воздействием свободных радикалов, поглощая ультрафиолетовые лучи и защищая сетчатку глаз от разрушения.

Черника форте Эвалар снижает напряжение глаз и помогает сохранить зрение.

Подходит для всей семьи: взрослым и детям с 3-х лет.

Черника Форте Эвалар – выбор миллионов россиян.*

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалара»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

*В натуральном объеме за 2014 г по данным ЗАО «Группа ДСМ». БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Травы избавили от гепатита

В МАРТЕ ПРОШЛОГО ГОДА МОЙ МУЖ ЗАБОЛЕЛ ГЕПАТИТОМ С.

Превышение определенных показателей в биохимическом анализе крови было в 25 раз. Вот как мы лечились. С вечера засыпали в термос по 1 ст. ложке измельченной травы репешка, листьев земляники лесной, корня валерианы и заливали 0,5 л кипятка. Утром смесь процеживали, охлаждали до теплого состояния. Добавляли 1 чайн. ложку меда на 1 стакан настоя, и муж пил его натощак. Вторую часть настоя (тоже с медом) выпивал перед сном. Такое лечение длилось ровно месяц. Параллельно с этим муж принимал 3 раза в день до еды по 1 ст. ложке настойки калгана (лапчатка прямостоячая), разбавляя в небольшом количестве воды. Настойку готовила так: 50 г корней калгана заливала 0,5 л водки и 10 дней настаивала в темном месте. Ее муж пил 10 дней, потом, согласно схеме лечения, следующие 10 дней надо принимать настойку чистотела, а остальные 10 дней — настойку цветков одуванчика. Настойку чистотела готовила так: в конце мая свежие стебли с цветками измельчала, наполняла ими доверху литровую банку и заливала водкой. Через 2 недели процеживала, хранила в темном месте. Точно так же готовила и настойку из цветков одуванчика.

Через месяц такого лечения муж повторно сдал кровь — превышение отдельных показателей было всего в 5 раз. Болезнь отступила, но не отпустила. В течение второго месяца лечения вместо сбора из репешка, земляники и валерианы по той же схеме муж заваривал в термосе и пил настой цветков бессмертника, листьев брусники и травы тысячелистника. И дополнительно 3 раза в день перед едой принимал по 1 ст. ложке настойки из корня стальника. Следующие 10 дней — по 1 ст. ложке настойки из корня девясила, еще 10 дней пил настойку из корня лопуха. После двух месяцев лечения биохимический анализ крови у мужа был удовлетворительным. Заодно исчезли и проблемы, связанные с подагрой. Супруг и сейчас для профилактики пьет сбор из трав, заваренных в термосе, и обязательно добавляет 1 чайн. ложку меда, потому что очень его любит!

И. Васнецова, Казань

Авось пригодится

● **При колите** стрелки подорожника измельчите, 2 ст. ложки сырья смешайте с 2 ст. ложками семян подорожника. Заварите 1 ст. ложку смеси 1,5 стакана кипятка, настаивайте 15 минут и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Процеживать не надо.

● **Отвар от бронхита.** Мелко нарежьте среднюю луковицу, яблоко и картофелину. Залейте 0,5 л воды, вскипятите, дайте настояться. Принимайте по глотку в течение дня. Кашель станет мягче и вскоре вообще перестанет мучить.

● **Лавровый чай для почек.** Пачку лаврового листа залейте 300 мл воды и поставьте на медленный огонь, чтобы закипело. Сосуд крышкой не закрывайте, чтобы улетучились эфирные масла. Кипятите 5 минут, затем вылейте в термос и настаивайте полдня. Настой выпейте мелкими глотками за 3 дня. Лавровый лист чистит почки и лимфатическую систему.

■ ЖЕНЩИНА СОЗДАНА, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ СЧАСТЛИВЫМ... ГДЕ БЫ ЭТОТ НЕСЧАСТНЫЙ НИ ПРЯТАЛСЯ!

■ САМЫЕ ОПАСНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ В ЖИЗНИ КОТОВ НАЧИНАЮТСЯ С САМОЙ НЕВИННОЙ ДЕТСКОЙ ФРАЗЫ: «КИ-И-ИСЯ!»

Лечебный бальзам для ослабленных после болезни

Рецепт этого чудодейственного бальзама пригодится всем ослабленным после болезни или операции (кроме желудка и кишечника). Он очень полезен для сердечно-сосудистой системы, глаз, при простуде, поднимает аппетит, улучшает состав крови. Сначала приготовьте лечебный ликер. Сварите в 0,5 л воды 1/2 стакана ягод черники, разомните, дайте настояться, процедите. В полученный черничный морс положите по 10 листочков вишни, мяты, облепихи, черной смородины, по 50 плодов боярышника и шиповника. Все кипятите на водяной бане 20 минут. Затем процедите и добавьте 2 чайн. ложки лимонной кислоты и 1 стакан сахара. Еще раз доведите до кипения, остудите, добавьте водку (1:1). Слейте в бутылку и настаивайте 10 дней (в холодильник не ставьте!).

Следующий этап: пропустите через мясорубку 1 большой лимон, смешайте со 100 г меда и храните в холодильнике. Затем приготовьте настой травы пустырника: 1 ст. ложку залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в термосе, процедите. Храните в холодильнике.

Как принимать бальзам? Смешайте 1 ст. ложку лечебного ликера со 150 г гранатового сока, добавьте 1 чайн. ложку медово-лимонной смеси и 50 г настоя пустырника. Эта порция рассчитана на 3 приема в течение дня.

И. Н. Куликова, Приморский край

Зверобой делает белые пятна темнее

Страдаю болезнью витилиго. Тяжело ловить на себе косые взгляды окружающих. Мне кажется, что они только и смотрят на мои пятна на коже. К сожалению, лекарства здесь не помогают. Два года назад знакомая посоветовала лечиться зверобоем. Вот он мне помогает. Конечно, совсем избавиться от пятен не удалось, но они потемнели. Вот мои рецепты.

* Мелко измельчите сухую траву зверобоя продырявленного, 2 ст. ложки залейте 1 стаканом кипяченой воды. Варите, пока не испарится половина жидкости, затем процедите и тщательно отожмите остаток. Отвар втирайте в пятна.

* Залейте 1 ст. ложку сухих листьев и цветков зверобоя 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут и процедите. Настой принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 3 недель, затем сделайте недельный перерыв. Курс продолжайте в течение 4-6 месяцев.

* Одновременно смазывайте кожу зверобойным маслом. Траву зверобоя залейте растительным маслом (1:10), держите на водяной бане 3 часа, затем профильтруйте и отожмите. Салфетки смочите в масле и ежедневно на 30 минут накладывайте на обесцвеченные участки кожи.

В. Потапенко, Н. Новгород

Не знаю, где и как я подхватил кожную заразу на ногах

Стоило только почесаться, как было уже невозможно остановиться. Покупал разные мази от зуда, парил ноги в разных травяных отварах — все бесполезно. Врач сказала, что это, скорее всего, аллергия. Выписала какое-то лекарство, но оно мне совсем не помогло. Зуд не проходил. Я бы, наверное, еще долго мучился, если бы не соседка-старушка. Она предположила, что у меня чесотка, и рассказала, как ее лечить. Надо купить в аптеке кору крушины, 1/2 стакана коры положить в кастрюлю, залить 0,5 л воды, довести до кипения и подержать на слабом огне 10-12 минут. Потом накрыть крышкой и укутать махровым полотенцем, чтобы отвар 20 минут настоялся. Достаточно смазывать им пораженные места 2 раза в день, чтобы зуд отступил, а затем и все прошел. Но, думаю, у каждого выздоровление наступает поразному, в зависимости от запущенности болезни. Мне понадобилось почти 3 недели.

Алексей Валентинович, Ивановская обл.

Бабушкины рецепты

СЕРДЕЧНЫЙ чай. Горсть сушеной крапивы, столько же листьев красной смородины и сушеных ягод рябины залейте в термосе 1 л кипятка. Настаивайте и пейте как чай, лучше с медом.

ЛАВАНДА для сна. На кусочек сахара надо капнуть 3 капли лавандового масла и рассосать перед сном. Крепкий сон вам обеспечен. Лаванда успокаивает нервы, дарит ощущение покоя, снимает усталость.

ПРИ гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Смешайте 2 части березового сока и 1 часть сока подорожника. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Рыбий жир

Это вкусно!

Всегда с нетерпением жду очередной номер «Айболита», чтобы прочитать что-то новенькое из медицинских новостей, интересные истории из жизни людей и, конечно же, рецепты народной медицины. Хочу поделиться и своим рецептом, может, кому-то пригодится. Моего трехлетнего сынишку долго отпугивал запах рыбьего жира, а в капсулах ему не рекомендовалось принимать. Поэтому я придумала для него вкусные бутерброды: кусочек черного хлеба смазываю долькой очищенного чеснока, поливаю 1 ст. ложкой рыбьего жира, сверху кладу тонкие колечки репчатого лука, посыпаю мелко нарезанной зеленью, чуть-чуть солю. Получается очень аппетитно!

И если раньше малыш не хотел пить рыбий жир, то сейчас сам просит сделать ему вкусный бутерброд.

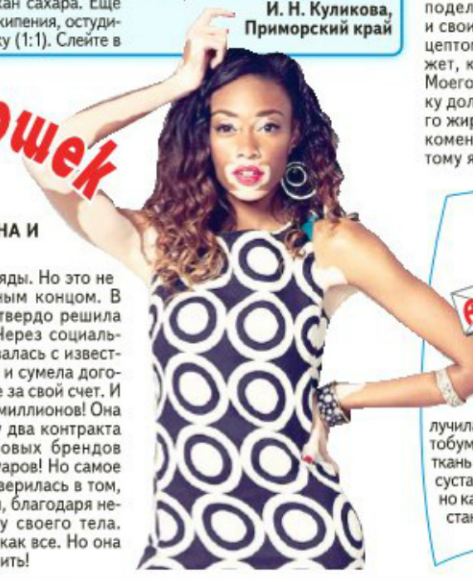
Е. Полева, Орловская обл.

Девушка в горошек

Не такая, как все

БОЛЕЗНЬ ВИТИЛИГО ДО СИХ ПОР МАЛО ИЗУЧЕНА И НЕ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ.

Ее с детства дразнили зеброй. Она плакала. А потом доказала всем, что любые минусы можно обернуть в жирные плюсы! Шантель родилась обычным ребенком. Но в 4 годика на ее лице и теле стали появляться светлые пятна. Родители обратились к врачам. Диагноз пугал: витилиго. Это нарушение пигментации кожи, точнее — исчезновение меланина из ее отдельных участков. С годами болезнь проявлялась все сильнее, а жизнь становилась все невыносимее! Люди то и дело бросали на пятнистую девушку косые взгляды. Но это не история с грустным концом. В 16 лет Шантель твердо решила стать моделью! Через социальную сеть она связалась с известным фотографом и сумела договориться о съемке за свой счет. И покорила сердца миллионов! Она заполучила сразу два контракта от ведущих мировых брендов одежды и аксессуаров! Но самое главное — она уверилась в том, что хороша собой, благодаря необычному окрасу своего тела. Да, она не такая, как все. Но она научилась это ценить!



Жена наложила на мою руку домашний «гипс»...

Зимой неловко скатился с внуком с горки и травмировал запястье. Пришлось пойти в травмпункт, чтобы исключить перелом. Сделали снимок, к счастью, перелома не оказалось. Врач сказал, что я сильно растянул сухожилие, и посоветовал делать фиксирующую повязку. Жена подумала и изобрела не просто повязку, а с домашним «гипсом». Пишу под диктовку рецепт: надо размешать 1 ст. ложку муки, 1 яичный белок и столько водки, чтобы получилась масса, похожая на сметану. Намазать ее на полоску хлопчатобумажной ткани (не бинт!) и подождать, пока масса впитается в ткань (это важно!). Этой тканью надо не очень туго обмотать больной сустав и по возможности оставить руку в покое. Менять повязку нужно каждый день. Этот «гипс» отлично работал: с каждым днем боль становилась все меньше, а потом и вообще прошла.

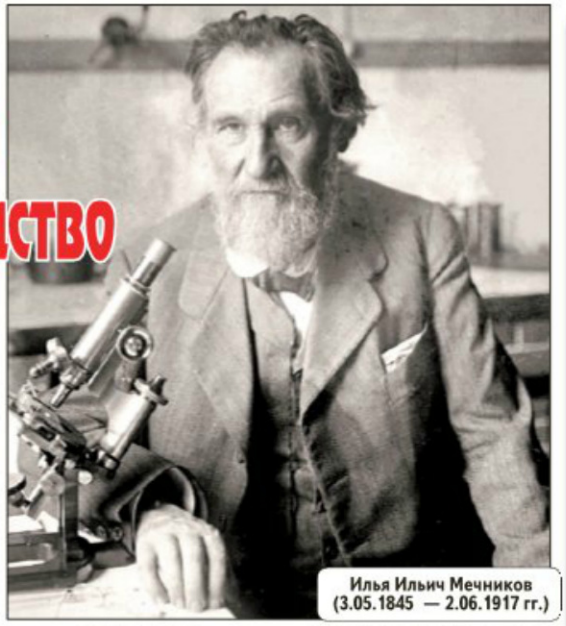
М. И. Жариков, Рязанская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Илья Ильич Мечников, российский биолог:

«Два стакана кефира в день — лучшее средство против старения»

Профилактика болезней всегда была одной из главнейших забот человека. Свою лепту, и немалую, внес в это дело и лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, русский биолог Илья Мечников.



Илья Ильич Мечников (3.05.1845 — 2.06.1917 гг.)

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК — ВРАГ НАШ НАВЕЧНО!

Русский физиолог и микробиолог И. И. Мечников, много лет посвятивший изучению проблем преждевременного старения организма, пришел к выводу, что «мы старимся оттого, что самоотравляемся веществами из собственных толстых кишок». Сказано жестко, но еще никто из ученых за почти целое столетие, прошедшее после смерти Мечникова, не смог опровергнуть его слова.

На непереваренных остатках пищи, находящихся в толстом кишечнике, паразитирует огромное количество микробов, среди которых преобладают гнилостные, вызывающие разложение содержимого кишечника с образованием ядовитых веществ. Эти яды всасываются из кишечника в кровь и в основном нейтрализуются печенью. Однако кое-что проходит мимо фильтра. Некоторые яды, пусть даже в самых незначительных концентрациях, в течение долгого времени циркулируют в крови. Именно они, по Мечникову, являются основной причиной старения клеток мозга, крови, сердца...

Ольга Николаевна Белокопытова

ТЕОРИЯ ИММУНИТЕТА

Осенью 1882 года Мечников вместе с женой, Ольгой Николаевной Белокопытовой, другом и помощником во всех делах, уехал в Мессину, где сделал свое наиболее известное открытие.

Однажды, когда Мечников наблюдал под микроскопом за подвижными клетками личинки морской звезды, ему пришла в голову мысль, что эти клетки, захватывающие и переваривающие органические частицы, не только участвуют в пищеварении, но и выполняют в организме защитную функцию. Это предположение Мечников подтвердил простым и убедительным экспериментом. Введя в тело прозрачной личинки шип розы, он через некоторое время увидел, что клетки скопились вокруг занозы. Клетки, которые или поглощали, или обволакивали инородные тела, попавшие в организм, Мечников назвал фагоцитами, а само явление — фагоцитозом. Последующие 25 лет жизни он посвятил развитию фагоцитарной теории иммунитета. Для этого ученый обратился к изучению воспалительных процессов, инфекционных заболеваний и их возбудителей — патогенных микроорганизмов. «До этого зоолог — я сразу сделался патологом», — писал ученый.

В Париже Мечников познакомился с француженкой, мадам Робинэ, которой было 106 лет. Ученый, занимавшийся процессами старения, внимательно изучил ее образ жизни. Мадам Робинэ жила достаточно уединенно по весьма деликатной причине: несколько десятков лет она страдала колитом, из-за чего ее неоднократно слабило в течение дня. Именно это привлекло внимание Мечникова. Разумеется, колит — это болезнь, но благодаря ей организм мадам Робинэ энергично освобождался от продуктов гниения, их скапливалось у нее меньше, чем у других людей. Это подтверждало идею ученого: отсутствие процессов разложения в организме способствует долголетию.

ДВА СТАКАНА КЕФИРА В ДЕНЬ

Мечников предложил совершенно гениальный путь, ведущий к значительному уменьшению всех негативных процессов, происходящих в толстой кишке и во всем кишечнике, — регулярное использование в пищу кисломолочных продуктов. Стакан такого продукта — кефира, простокваши, ацидофилина — панацея от болезней. Любой кисломолочный продукт гораздо полезнее цельного молока, потому что помимо всех ценных веществ, содержащихся в молоке, в нем есть еще и миллиарды кишечных защитников человеческого организма от процессов гниения — кисломолочных бактерий.

В своих работах Мечников приводит такой случай. Его ученики в течение двух недель ежедневно выпивали по два стакана кефира и исследовали свою кровь. К концу второй недели химический состав крови значительно улучшался. Это означало, что в толстом кишечнике резко сокращались процессы разложения и гниения пищи. Самочувствие резко улучшалось, проходили застарелые хронические болезни, организм наполнялся новыми жизненными силами.

Поэтому, по Мечникову, любой кисломолочный продукт, особенно ацидофилин, — лучшее средство против старения. Два стакана ацидофилина в сутки предохранят человека от развития многих болезней, а его организм — от преждевременного старения.

ЖИТЬ МОЖНО 100 ЛЕТ

Человек может прожить 100 лет, но живем мы в среднем лет 70, а то и меньше, то есть наша жизнь естественным образом укорачивается минимум на 30 лет. Первой причиной, отнимающей 20 лет, является предельная нагрузка на мозг — стрессы, сумасшедший темп жизни, постоянное пребывание в сильном эмоциональном напряжении. Все это изнашивает мозг и вызывает преждевременное старение организма. Изменить ситуацию довольно трудно, поскольку условия жизни не зависят от человека и далеко не всем удается к ним приспособиться.

Второй причиной, отнимающей примерно 10 лет жизни, является самоотравление гнилостными веществами, находящимися в толстом кишечнике. Справиться с этим можно. Регулярно употребляя кисломолочные продукты, человек получает шанс отыграть у судьбы 10 лет здоровой жизни.

СТАКАН ТАКОГО ПРОДУКТА — КЕФИРА, ПРОСТОКВАШИ, АЦИДОФИЛИНА — ПАНАЦЕЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ. ЛЮБОЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ЦЕЛЬНОГО МОЛОКА

Стихи наших читателей

КАК ЖИВЕШЬ, РОССИЙСКАЯ ГЛУБИНКА?

Как живешь, российская глубинка?
Кто теперь возле твоей избы?
В море жизни, словно льдинка,
Брошена на произвол судьбы.
Рассекают алые зарницы
Полотно развешанных небес.
Что тебе, сторонка, нынче снится?
Может, опустевший этот лес?
Может быть, поля в просветах елей?
Нынче их печальная судьба:
Где когда-то трактора гудели,
Вспахивая землю под хлеба,
Там теперь осинки да березки
Выбрали привольные места.
И, вглядясь в пейзажик тот неброский,
Не найдешь пшеничного холста.
Как легко со всем былым расстались,
Будто хлам ненужный отдаля!
В тихой грусти голубые дали,
Ждут с надеждой смутною поля...

Г. Н. Рудаков, Чита

НИКОГДА НИКОГО НЕ СУЖУ

Я пытаюсь ходить по канату,
Я по лезвию бритвы скольжу.
Не ругаю футбольных фанатов,
Никогда никого не сужу.
Ухожу, прихожу, убегаю
От тебя, от себя, ото всех.
И стихи ради шутки слагаю,
Не надеясь в душе на успех.
Никому не желаю плохого,
Не гребу под себя серебро
И стараюсь без смысла лихого
По возможности делать добро.
И при первой возможной минуте
Не желаю стучать себя в грудь.
Посоветую лучше кому-то
Этот правильно выбранный путь.

С. В. Саблин, Волгоград

Эвалар
Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани
Что обеспечивает эффективность натуральных[1] средств «Хонда»?
Усиленный состав. В них самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей в максимальных[2] дозировках. Так, в одной порции «Хонда drink» содержится:
• Коллаген – 8000 мг (Франция) – повышает прочность и эластичность хрящей и суставов
• Хондроитин – 800 мг и Глюкозамин – 1350 мг (Испания) - способствуют регенерации хрящевой ткани и обеспечивает защиту хряща от возрастных изменений
• Гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария) – важнейший компонент суставной жидкости, сохраняющей подвижность суставов
• Метилсульфонилметан (MSM) – 600 мг, витамины (Германия) – способствует уменьшению отечности суставов
Регулярно принимайте натуральные средства «Хонда», чтобы двигаться по жизни легко и непринужденно.
«ХОНДА» не даст суставам «заржаветь»!
Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP[3].
Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
[1]По действующим веществам. [2]«Хонда Drink». [3]Средства серии «Хонда»: таблетки, капсулы, напиток. БАД. Реклама
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 21/8, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760
ДОСТУПНАЯ ЦЕНА
ХОНДА drink
ХОНДА форте
Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
GMP

Спринцевалась календулой

При эрозии шейки матки мне хорошо помогла настойка календулы. Использовала ее для спринцеваний, разведя в кипяченой воде (1 чайн. ложка на 1/2-1 стакан). Эффективно при эрозии и облепиховое масло. Им пропитывают тампоны и вставляют их на ночь. Курс лечения — не менее 2 недель.

О. Ромашкина, Екатеринбург

Я смогла вылечить мастопатию

Отварите по горсти корней окопника и аира в 1 л воды, кипятите 10 минут на маленьком огне, столько же времени настаивайте, процедите. В полученный отвар опустите 4 очищенные средние картофелины и варите до готовности. Отвар слейте в отдельную посуду, а картофель потолките, добавьте в пюре немного отвара. Сюда же влейте заранее приготовленную смесь из одного флакона касторового масла и 1 ст. ложки настойки прополиса. Хорошенько вымесите пюре, выложите на марлю, сложенную в 3 слоя, и приложите к груди. Сверху утеплите. Делайте такие компрессы до выздоровления.

И. В. Эркезова, Дагестан

Листья барбариса при кровотечениях

При атонических и гипотонических маточных кровотечениях в послеродовом периоде советую пить 10%-ную настойку листьев барбариса. Для ее приготовления залейте листья 40%-ным спиртом или водкой в пропорции 1:10, плотно закройте, чтобы не улетучивался спирт. Настаивайте при комнатной температуре 10 дней, ежедневно встряхивая. Принимайте по 25-30 капель на 1 ст. ложку воды 3-4 раза в день до еды.

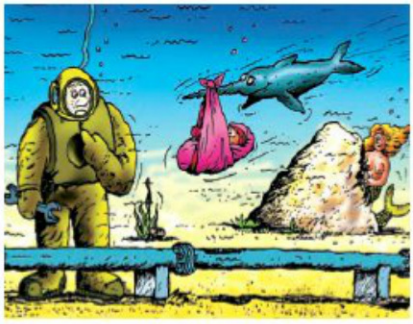
P. S. Препараты барбариса противопоказаны при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников.

О. Н. Лыкова, Омск

■ КУРИЛЬЩИКИ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ В 2 РАЗА РЕЖЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ.

■ В ЖЕНСКОМ ГАРДЕРОБЕ В СРЕДНЕМ ЕСТЬ 11 БЮСТГАЛЬТЕРОВ И 22 ТРУСИКОВ.

■ ПОСЛЕ ОБРЕЗАНИЯ МУЖЧИНА В 1,5 РАЗА ДОЛЬШЕ ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ.



В РОССИИ ЖИВУТ САМЫЕ ОТВАЖНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НИЧЕГО НЕ БОЯТСЯ, КРОМЕ «ПЕРЕШАГНИ ОБРАТНО, А ТО НЕ ВЫРАСТУ».

Знаете ли вы, что...

Облысение у мужчин после 45 лет развивается по-разному. У одних начинается с макушки, постепенно распространяясь на всю голову. У других лысина появляется сначала в лобной части. У третьих почти одновременно возникают два очага облысения: в области лба и макушки. Так вот: исследования показали, что мужчины с третьим видом облысения часто заболевают раком предстательной железы. Связь между раком простаты и облысением объясняется уровнем мужских половых гормонов.

ЛАПША из писем читателей

Можно любить за то, что тебя на руках носят. А можно за то, что домой приполз.

Валерий, Псков

В новостях слышала: у слона начался брачный период, и он затоптал своего погонщика. Вот и с каждой из женщин такое иногда случается.

Лидия, Ставрополь

На фотках я похожа на финскую лыжницу на финише. А в паспорте вообще кошмар! Там морда такая, будто меня вчера по УДО освободили и я пойду снова промышлять.

Лариса, Ставропольский край

Для вас, мусью

Рацион для потенции

Жена говорит, что на потенцию влияет еда. Я согласен — надо больше мяса есть, но супруга считает, что нужна разнообразная пища. Кто из нас прав?

Н. Величкин, Н. Новгород

Вы с женой правы оба. Для хорошей потенции мужчине нужно есть мясо, но не слишком жирное. И разнообразие в пище нужно!

*** Любая рыба** — она богата фосфором, который в сочетании с азотом, жирными кислотами и глицерином отвечает за выработку полноценной спермы и секрецию половых гормонов.

*** Бобовые** — горох, фасоль, чечевица, нут — источник полноценного растительного белка.

*** Миндаль, сельдерей, лук** — хорошо сочетаются с рыбой и бобовыми, усиливают усвоение белков.

*** Устрицы и все морепродукты** — в них содержится цинк, необходимый для выработки главного мужского гормона тестостерона.

*** Тыквенные семечки, имбирь, говяжья печень** — продукты с высоким содержанием цинка.

*** Зерновой хлеб** из муки грубого помола, с отрубями — содержащийся в нем витамин Е помогает красным кровяным тельцам транспортировать кислород, в котором нуждается пенис во время эрекции.

*** Орехи, семечки, яйца** — содержат витамины группы B_6 и B_{12}, они нормализуют гормональный фон и помогают нервной системе справиться со стрессами.

Ешьте эти продукты почаще — и сексуальная жизнь долго останется на высоте!

А. В. Хромов, диетолог

Прощай, семья!

НЕЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ СО ВСЕМИ ПОДРЯД — ПРИЗНАК ИНТЕЛЛЕКТА.

Вы думаете, нашалившись, нагулявшись, все, кто занимается беспорядочным сексом, остепенятся, выйдут замуж или женятся, обзаведутся детьми, будут жить-поживать да добра наживать? И... забудут про бурную молодость? Станут хранителями семейного очага? Нет! Все не так просто. Сексологи предупреждают: беспорядочные половые связи, особенно ранние, — серьезная проблема с далеко идущими последствиями.

Если девушка-подросток вела разгульную жизнь — не важно отчего: для собственного удовольствия или из-за психологических комплексов, то в дальнейшем у нее сохранится потребность в смене партнера. Ее не будет удовлетворять постоянная связь. Так что, прощай, прочность семьи! У мужчин, старающихся «нагулять-ся» до женитьбы, измены в браке тоже становятся привычкой, а отпечаток множества половых связей остается на всю жизнь.

В клиниках, где лечат венерические заболевания, немало таких пациентов. И женщины, и мужчины, без проблем находящие себе половых партнеров, всегда имеют одно или несколько заболеваний, передающихся половым путем. Кстати, сторонников многочисленных сексуальных связей можно пожалеть. У мужчин механизм обычно запускается в детстве деспотичной или чересчур заботливой матерью. Он начинает искать идеальную женщину, способную «понять» и «оценить». При этом он не умеет любить женщину. Совершая половой акт, искренне думает, что это все, что нужно для любви. После физической близости женщина часто становится ему неприятной. И — вперед, к новым связям!

И. П. Куличко, сексолог

+ Решаться ли на ЭКО?

Так случается, что появление ребенка на свет в отдельно взятой семье возможно только благодаря прогрессивному методу экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Развеем некоторые сомнения, касающиеся этой процедуры.

1 Нужно пройти все варианты лечения, прежде чем получить добро на ЭКО. На самом деле. Если врачи увидят, что есть все основания для ЭКО, то вам не откажут. Но и не станут настаивать. Скажем, если женщина молода и имеет небольшой «стаж» бесплодия, можно и нужно пробовать зачать естественным путем. Например, при некоторых дисфункциях яичников может помочь лекарственная стимуляция. Но если идут годы, а добиться беременности не удается, наверное, не имеет смысла ставить на себе эксперименты, и стоит однозначно приступить к ЭКО. Кроме того, бесконечные обследования требуют финансовых затрат.

2 С помощью ЭКО забеременеть можно в любом возрасте. На самом деле. Наступление беременности с помощью ЭКО напрямую зависит от возраста женщины. До 35 лет шансы высоки, но далее они начинают катастрофически снижаться, и к 45-47 годам практически становятся равны нулю. Врачи предлагают возрастным пациенткам использовать донорские яйцеклетки, а это означает, что, если удастся забеременеть, мама будет вынашивать генетически не родного ребенка. Поэтому затягивать с ЭКО все же не следует.

3 Перед ЭКО обязательно нужно избавиться от проблемных маточных труб, удалить все миомы и очаги эндометриоза. Только в этом случае ЭКО будет успешным. На самом деле. В оперативном лечении нет необходимости, если нет воспалительных изменений маточных труб или если имеются небольшие и благоприятно расположенные миомы. Любая операция, даже лапароскопия, — дополнительная нагрузка на организм. Женщина испытывает стресс, подвергается наркозу. И еще после хирургического вмешательства нередко образовываются спайки. Так что вопрос о предварительных операциях решается индивидуально.

4 В процессе ЭКО в женском организме возникают тяжелые гормональные нарушения. На самом деле. Во время ЭКО женщина действительно получает немалую дозу гормонов. Это необходимо, чтобы в яичниках созрело как можно больше яйцеклеток. Однако правильно подобранные препараты не вызывают тяжелых гормональных нарушений.

5 После многократных попыток ЭКО у женщины наступает необратимый климакс. Причем независимо от того, сколько ей лет. На самом деле. Многочисленные попытки стимуляции действительно могут истощить яичники. Но квалифицированные врачи никогда не станут проводить много серий ЭКО подряд. Если первая попытка оказалась безуспешной, женщине советуют подождать 2-3 месяца, после чего попробовать снова.

Ю. В. Курбатова, гинеколог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Клубника с шампанским полезна для женщин

Углекислый газ, содержащийся в шампанском, стимулирует расщепление фруктового сахара, что тут же повышает уровень женских гормонов.

К тому же в семенах клубники много цинка, который не только улучшает качество сперматозоидов, но и активизирует выработку тестостерона. А учеными обнаружено: у фригидных женщин и сексуально неактивных мужчин тестостерон обычно намного ниже нормы. Кстати, можно заменять клубнику малиной: фруктового сахара в ее ягодах не меньше, а цинка в семенах — столько же.

Невоспитанные мальчики?

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ПОДРОСТОК ЗАНИМАЕТСЯ МАСТУРБАЦИЕЙ. С ЭТИМ СВЯЗАНО МНОЖЕСТВО ПРЕДРАССУДКОВ.

1 Мастурбация — признак психического нездоровья. На самом деле. Нет, это норма сексуального поведения подростка. Исключение — демонстрация напоказ или навязчивая форма. Но в таком случае мастурбация является не причиной психических нарушений, а их следствием.

2 Воспитанные мальчики «таким» не балуются. На самом деле. Еще как балуются! К мастурбации прибегают до 90% юношей и 70% девушек.

3 Онанизм мешает учебе. На самом деле. Доказано, что периодические занятия мастурбацией облегчают состояние во время стресса и нередко повышают самооценку, что в подростковом возрасте очень ценно.

4 Подросток, занимающийся онанизмом, потом не сможет жить нормальной половой жизнью. На самом деле. Подростковая мастурбация, если она не навязчива, не создает проблем в будущем. Наоборот, юноши и девушки учатся лучше понимать свое тело, осознают, что именно может доставить им удовольствие. Считается, что женщины, которые в юности прибегали к самоудовлетворению, впоследствии более раскрепощены в сексе и реже страдают фригидностью, чем те дамы, которые сторонились этого «постыдного» занятия. Да и мужчины, жалующиеся на проблемы с потенцией, чаще всего не занимались онанизмом ни в юности, ни позже.

5 Мастурбация ведет к раннему вступлению в половую жизнь, а в дальнейшем — к импотенции. На самом деле. Доказано, что мастурбация в подростковом возрасте уберегает молодых людей от преждевременного вступления в половые отношения, поскольку помогает снизить сексуальное напряжение. А значит — предохраняет от нежелательной беременности, СПИДа, гепатита С и других болезней, передающихся половым путем.

6 Родители, узнавшие, что их ребенок мастурбирует, должны пресечь это. На самом деле. Если начать запугивать, ругать, унижать или высмеивать ребенка, у него может развиться страх неминуемой расплаты. Это точно приведет к потере эрекции и импотенции у юношей и к фригидности у девушек. Бороться надо только с навязчивой формой онанизма, которая не просто мешает жизни подростка, но и может свидетельствовать о психических нарушениях. Тут нужна помощь психиатра.

О. Д. Ванин, детский психолог

Не просто пятнышко

Не пропустите рак

Когда тетя 3-летнего Тейлора взглянула на его фото, то увидела в зрачке странное отражение. Она настояла на том, чтобы малыша отвели к окулисту.

После осмотра врач поставил ребенку шокирующий диагноз — ретинобластома с несколькими злокачественными опухолями в сетчатке обоих глаз. После четырехмесячного курса химиотерапии удалось уменьшить размер опухоли в правом глазу и прекратить рост трех опухолей меньшего размера в левом. Так внимательная тетя спасла жизнь маленькому Тейлору. Тем не менее мальчик остался слепым на левый глаз, и в будущем ему нужно будет неоднократно проходить проверку.

С помощью фотоаппарата в мобильном телефоне можно спасти жизнь ребенку. Сделайте фото со вспышкой. Если увидите что-то подобное, срочно ведите ребенка к врачу!

* Если один зрачок белый, а другой — красный, либо один красный, а другой — черный.

* Если глаза неожиданно косят.

* Когда глаз красный и отекший, но нет инфекции.

* Если радужная оболочка вокруг зрачка другого цвета.

Знаете ли вы, что...

● В Швеции государство ежемесячно оплачивает школьникам карманные расходы в размере 1050 крон (6 тысяч рублей). Правда, эти деньги подросток может получить, только если отличается хорошей успеваемостью и не прогуливает уроки. Каждый шведский оболтус с пеленок знает: плохо учиться невыгодно.

● Частые ссоры родителей отражаются не только на психическом, но и на физическом здоровье детей. Развод, скандалы влияют на состояние иммунной системы ребенка, неизбежно отражаясь на нем. В это время дети начинают болеть чаще, повышается риск развития серьезных заболеваний.

● Физическая активность стимулирует работу мозга у детей. Они намного лучше справляются с логическими задачами, чем сверстники, которые мало двигаются. Причина в большем насыщении мозга кислородом.

Из почты «Айболита» — *Сам себе доктор*

Ножки были багровые...

Я НЕ ЗАМЕТИЛА, КАК МАЛЫШКА ВПОЛЗЛА НА КУХНЮ И ОПРОКИНУЛА ЭЛЕКТРОЧАЙНИК. ВЕСЬ КИПЯТОК ВЫЛИЛСЯ НА НОГИ КРОХЕ!

Недавно я стала мамой в третий раз, родила еще одну дочку. Всегда очень боялась ожогов, берегла девочек, но Вероничка уже в 8 месяцев оказалась чересчур активным ребенком. Однажды в гости пришла соседка, и я решила угостить ее чаем. Вскипятила воду в электрочайнике, он из-за короткого шнура стоял на полу. Малышка вползла на кухню и опрокинула его. Весь кипяток вылился на ноги крохе! В одно мгновение я подхватила ее на руки и стащила колготки. Ножки были багрового цвета, и я тут же подставила их под струю холодной воды. Подумала: хорошо, что на ней был подгузник, иначе обожглась бы сильнее. Но доченька кричала и кричала. Сняла с нее памперс и ужаснулась: вся промежность была страшного багрового цвета, с внутренней стороны бедра слезла кожа. Соседка предложила смазать ожог растительным маслом, но я знала, что это только усугубит ситуацию. Попросила ее принести кусок хозяйственного мыла. Продолжая держать малышку под прохладной водой, вспенила мыло и нанесла пену на ожог. Не давая ей подсыхать, наносила снова и снова, и вскоре ребенок утих. Положила на колени подушку, сверху доченьку и раз за разом наносила на ожог мыльную пену. Малышка быстро уснула. Через 6 часов кожа на ножках из багровой стала розовой, даже отпечаток рисунка колготок почти исчез. Посветлело и в промежности. Муж привез мазь от ожогов «Аргосульфан» с содержанием серебра. На ночь сделали компресс, и доченька почти всю ночь проспала, только дважды просыпалась по нужде, и моча добавляла ей страданий. Я чередовала лечение: первая половина дня — мыльная пена, вторая — мазь. Уже через 5 дней она активно передвигалась по всей квартире и только слегка морщилась, когда шлепалась на попу. Еще пару дней мы накладывали компрессы с мазью, и у дочки даже шрама не осталось.

Е. Ю. Коцищевская, Ставропольский край

В Южной Корее и некоторых других странах Юго-Восточной Азии возраст человека принято отсчитывать не со дня его рождения, а со времени зачатия.

Целебный настой из термоса снизит температуру

У нашей семьи есть эффективный рецепт, снижающий температуру у заболевшего ребенка и облегчающий его состояние. Хочу поделиться им с другими мамочками. В термос налейте 0,5 л кипятка, добавьте 3 ст. ложки крепкой заварки, 2 ст. ложки протертой клюквы или брусники, 1 ст. ложку малины, 2 чайн. ложки меда. Дайте настояться смеси 30 минут. Давайте несколько раз в день в горячем виде малышам до 2 лет — по 1/2 чайн. ложки (можно добавлять в чай), с 2 лет — по 1 чайн. ложке, с 3 лет — 1,5 чайн. ложки, старше 4 лет — 2 чайн. ложки.

И. Н. Климова, Архангельск

Дочка меня тянула за волосы — я начинала «плакать»

Маленькие детки любят взрослых дергать за волосы. С этим я в свое время справилась так: дочка меня тянула за волосы — я начинала «плакать». Она, естественно начинала меня жалеть. Потом я просила ее, чтобы она себя за волосы потянула, и спрашивала: «Больно?» Дочка кивала. Я говорила, что мне тоже больно, когда она меня тянет за волосы. Хватило дочке так несколько раз объяснить, и она прекратила дергать меня за волосы. Так же и с кусанием справились: заставила ее пару раз саму себя за палец укусить — и тему закрыли.

Анжела Н., Ростовская обл.

От энуреза

Монгольский рецепт

Энурез — это недержание мочи во время сна, особенно у детей.

У этого заболевания много причин: начиная от нервно-психических и заканчивая элементарным дефицитом каких-либо микро- и макроэлементов. На Востоке считается, что работа почек и мочевого пузыря связана со страхом. Поэтому часто именно испуг является причиной энуреза. Наша медицина не знает эффективных и безвредных для детского организма способов избавления от этого недуга. А в Монголии ребятишек лечат так. Берут топленое сливочное масло, нагревают его до комфортной температуры (примерно 40°С или чуть больше), пропитывают им как следует кусок черной ткани и кладут как компресс на нижнюю часть живота. Как делать компресс, все знают.

■ ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ПРИТОК МОЛОКА У КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ, ПОВАРИТЕ КОЗИЙ СЫР НЕСКОЛЬКО МИНУТ И ПЕЙТЕ ЭТУ ВОДУ.

■ ДЕТЯМ, У КОТОРЫХ РЕЖУТСЯ ЗУБКИ, СМАЗЫВАЙТЕ ДЕСНЫ ТОПЛЕНЫМ МАСЛОМ.

■ НОВЫЙ КОВРОЛИН ИЛИ ЛАМИНАТ МОГУТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ У МЛАДЕНЦЕВ. ОПАСНОСТЬ КРОЕТСЯ ВО ВРЕДНЫХ СОЕДИНЕНИЯХ.

■ ДЕТИ, КОТОРЫЕ НЕДОПОЛУЧАЛИ ЙОД ЕЩЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ, В БУДУЩЕМ МЕНЕЕ ГРАМОТНЫ (ОСОБЕННО У НИХ СТРАДАЕТ ОРФОГРАФИЯ).

Спа-салон для грудничков

Педиатры в США крохотных пациентов в возрасте от 2 недель до 8 месяцев отправляют в спа-салон для грудничков.

Сеанс спа-удовольствия длится один час, в течение которого 25 минут малыши проводят в бассейне. Удержаться на плаву детям помогают специальные спасательные круги, которые крепятся вокруг шеи, и плавательные подгузники. Затем наступает время массажа, который проводится мамами под руководством детского массажиста. Такие дети становятся выносливее, крепче спят и лучше кушают, а через 1,5-2 месяца регулярных процедур практически перестают болеть.

Прошу помощи

С ЮНОСТИ СТРАШНО БОЛИТ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ

Мне 29 лет, и я в отчаянии! С детства мучает поджелудочная железа. Показатель диастазы в моче (в период спазмов) колеблется от 500 до 1800 единиц. Стараюсь забивать боль лекарствами, голодаю 2-3 дня. Когда совсем невмоготу, вызываю скорую и попадаю в хирургию на 3 недели. В итоге за год 4 раза лежу в больнице и 2-3 сильных приступа снимаю в домашних условиях. Стараюсь соблюдать диету и рекомендации врачей, алкоголь употребляю очень редко. Сдала кровь на лямблии и гельминты — результат отрицательный. В чем еще может быть причина таких болей? Возможно ли вообще вылечить панкреатит? Подскажите, пожалуйста, народные средства, которые помогут мне. Надеюсь, на мою просьбу откликнутся травники!

А. Ю. Степанова, Челябинск

■ Болит зуб? Приложите кусочек сала, очистив его от соли, и боль пройдет.

■ При расстройстве желудка в старину ели не слишком соленый козий сыр.

СУПРУГ МУЧАЕТСЯ, НО ОТКАЗЫВАЕТСЯ ИДТИ К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

Мой муж из тех людей, кто ждет до последнего. Каждое утро он ходит в туалет по-большому минимум 3 раза. Плюс у него сильный метеоризм. Иногда жалуется на боли в верхней части живота и изжогу. Но самая большая проблема — это стул: после очередного приема пищи, выкуренной сигареты... Количество «забегов» может достигать до 10 раз в сутки. При этом не жалуется на понос или запор. Весит 109 кг при росте 170 см, в еде себя не ограничивает, ест много жареного, острого, любит майонез... Не могу его заставить от этого отказаться. Недавно признался, что у него часто бывает обратный заброс пищи из желудка в пищевод. Неужели это норма? Супруг мучается, но отказывается идти к гастроэнтерологу. Подскажите, может, поить его какими-нибудь отварами? Чем кормить моего упертого мужа? Лучше я сейчас приму меры, чем потом начнутся мытарства по больничным палатам...

Заранее спасибо за советы!

Без подписи, Астрахань

ХРЯЩИ В КОЛЕНЯХ СОВСЕМ СТЁРЛИСЬ

Мою жену мучают сильные боли в коленях. Что только не делали, ничего не помогает. Травматолог сказал, что операцию уже никто делать не будет, так как супруге 71 год. Мази вообще никакие не помогают. Делали уколы в колени (Fermathron Plus, два укола в одну ногу, два — в другую), потом принимала бетаметазон — тоже безрезультатно. Ходит с палочкой, и то еле-еле.

В «Айболите» №1 за 2015 г. на стр. 8 была заметка о том, что израильские ученые предложили безопасное и эффективное устройство для восстановления хрящевой ткани. Его имплантируют в сустав при помощи артроскопии, и благодаря такому имплантату хрящ восстанавливается за 6 месяцев. Но это ведь Израиль... Представить страшно, сколько бы нам стоила такая операция! Врачи сказали, что у жены хрящи совсем стерты. Сейчас принимает немецкое лекарство (или БАД) «Геленк Нарунг», но улучшений пока нет. Посоветуйте, что нам делать и куда можно обратиться, чтобы жене хотя бы немного стало лучше и не было бы сильных болей? Очень ждем откликов и помощи!

А. Д. Доля, пос. Разумное, Белгородская обл.

В НОСУ ПОЯВИЛСЯ ЗАПАХ

В феврале этого года переболела гриппом. Был сухой кашель, в правом легком появились хрипы. Делали уколы, ставили системы. Вроде все прошло. Но вот беда — после этого в носу появился неприятный запах. Особенно сильно ощущаю его, когда ем. Лор направила на рентген и сказала потом, что снимок хороший, патологий нет. Назначила промывания, но толку нет. Что это за запах? Чем может навредить? Может, это серьезный симптом?

Э. Абукова, Баксан, КБР

ДЕВЯТЬ ЛЕТ НЕ ХОЖУ

Мне 81 год. Девять лет не хожу. Поставили диагноз контрактура нижних конечностей. Как помочь самой себе? На помощь врачей надеяться не приходится. Буду благодарна за советы читателей.

Раиса Ивановна, Московская обл.

ВСЮ ЖИЗНЬ СТРАДАЮ ОТ НОЧНОГО НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Стыдно о таком писать, но обратиться за помощью больше некуда. Всю жизнь страдаю от ночного недержания мочи. В детстве родители водили по врачам, меня обследовали, лечили, даже в больнице лежала, но все безрезультатно. Сейчас мне уже за 30, взрослая женщина, никаких серьезных проблем со здоровьем нет и не было, а энурез как был, так и остался. Это очень осложняет жизнь: не могу никуда поехать, остаться ночевать у друзей или родственников. Из-за этой проблемы до сих пор не замужем. Может быть, кто-то сталкивался с энурезом в таком возрасте и сможет поделиться советом? Очень надеюсь! Прошу, не пройдите мимо моей беды! Очень хочу быть полноценным человеком, как все...

Ольга, Волгоградская обл.

При тромбозе вен залейте 1 ст. ложку травы вербены 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте в течение дня маленькими глотками.

ЖИВУ ВПРОГОЛОДЬ. ПОМОГИТЕ!

Думаю, что таких, как я, много. Но я уже дошла до точки. Руки на себя не наложила лишь потому, что переживаю за сына. Его должны забрать в армию и собираются послать в Дагестан, вернее, он сам сделал такой выбор. Хочу дождаться его.

Мне очень тяжело, плохо хожу. Живу одна, инвалид III группы (не рабочая, так как у меня инсулинозависимый диабет и диабетическая нейропатия). Доктора говорят, что в будущем меня ждет инвалидная коляска. ЭКГ показывает инфаркт, лекарство купить не на что. Боюсь умереть внезапно, когда сына рядом не будет, — родственников нет, никто не узнает. Даже УЗИ сердца сделать не на что, чтобы изменить группу. Моя квартира почти развалилась, снимаю комнату в общежитии. Вот и получается: доход 5000 рублей, из них 4000 отдаю за жилье, и 1000 остается. Живу впроголодь. Пока было здоровье, работала, но ничего не скопила. Теперь ем только хлеб, и то не всегда. Вот такие мои дела. Люди добрые, помогите с лекарствами и продуктами! Ведь как говорят: «Кто проявляет благосклонность к бедному, тот дает взаймы Господу, и Он воздаст ему за это...» Буду рада любой помощи.

О. И. Агапова, ул. Дружбы, 26-15, пос. Нариман, Светлоярский р-н, Волгоградская обл., 404197

НЕ ПРОХОДЯТ РВОТНЫЕ ПОЗЫВЫ И ГОРЕЧЬ ВО РТУ

Мне 62 года. Несколько месяцев назад стали появляться рвотные позывы и горечь во рту. Началось все с того, что съел кислый виноград. Мучения продолжаются до сих пор. Обращался к врачам, чем только не лечился, но никакие лекарства не помогают. Лежал в областной больнице — легче не стало... Может, у кого-нибудь из читателей было такое? Прошу, помогите!

В. А. Багданов, Астраханская обл.

ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ ПО УСЕЧЕНИЮ КИСТЫ КОПЧИКА

Племяннику предстоит операция по усечению кисты копчика. Кто-нибудь из читателей прошел через это? Подскажите, сколько нужно будет лежать в больнице и как долго восстанавливаться после операции? Бывают ли серьезные последствия, которые мешают нормально двигаться? Сможет ли парень ездить на велосипеде или бегать на большие дистанции? Заранее благодарны за отклики!

Кулешовы, письмо с сайта

Не знаю, чем ещё помочь. Молюсь, но, видимо, слабо...

Обращаюсь к православным людям с просьбой помолиться о здравии рабов Божьих: тяжелобольного архимандрита Кирилла, протоиерея Олега, иеродиакона Михаила, болящего Григория, непраздной Людмилы. Диагнозы у всех разные: тяжелый сахарный диабет, псориаз. Рецепты этим людям передать не смогу. Помолитесь о здравии иерея Ростислава со чадами. У батюшки большие скорби — куда приглашают служить, нет жилья или школы. Еще о протоиерее Геннадии и обо всех батюшках и всех православных христианах Украины. Также об упокоении моих родителей — Николая и Агафьи. Мы все были крещеные, но, увы, неверующие. Тогда никто не молился. Мама умерла от рака, папа в молодости разбился на мотоцикле, ему сделали трепанацию черепа. Реанимации тогда не было, лежал в коридоре. Врач придет, посмотрит: пузырьки газа есть, значит, жив. Умер папа от полного истощения.

Помолитесь об упокоении моего родного брата Сергия. В 8 лет он играл с детьми на железной дороге, и нога попала под колесо поезда. Врачи лечили, но началась гангрена. А еще помолитесь о моем здравии — рабы Божьей Людмилы (проблемы с суставами и почками), и о моих сыновьях — духовно больных рабах Божьих Михаиле и Павле. Сама была неверующей, и их к Богу не привела. Сейчас просто не знаю, что делать. Молюсь, но, видно, слабо.

Еще одна просьба: мужчина по имени Эдуард находится в местах лишения свободы. Крестили его именем Капитон. Может, кто-то сможет прислать мне его именную икону и житие этого святого? Спаси вас всех Господь!

Л. Н. Матвеева, мкрн Павлино, д. 25, кв. 167, Железнодорожный, Московская обл., 143988, тел. 8-965-185-59-39

У КОГО ЕСТЬ СТАРЫЕ ДРАПОВЫЕ ПАЛЬТО?

Мы с мамой и братом недавно переехали в другую деревню. Вместе с братом заканчиваем 8-й класс. Живем очень скромно, недалеко от центральной трассы. Здесь проезжает много машин (люди едут на курорты), поэтому можно заработать деньги, продавая поделки — другого заработка нет. Мама шьет, вяжет, и я у нее научилась. Нам к новому учебному году много чего надо купить. У меня просьба к читателям. Может, у кого-то есть ненужные вещи или старые драповые пальто? Мне нужно для рукоделия. Хочу немного помочь маме. Буду благодарна за любые вещи!

Р. Ю. Трухина, ул. Ленина, 6, с. Зун-Мурино, Тункинский р-н, Бурятия, 671024

***

К кому же обратиться за помощью, если не в «Айболит»? У меня много лет давление скачет вверх-вниз, мучает одышка, аритмия (пульс бывает до 130 ударов), еще диабет и густая кровь. Что мне поможет? Прошу отозваться неравнодушных людей! Опустились руки... Очень надеюсь на помощь читателей.

Валентина М., Магаданская обл.

Кто приютит?

Могу ухаживать за пожилыми, с удовольствием занимаюсь с малышами

Я уже на пенсии, но хотела бы еще поработать. В нашем маленьком городке даже для молодежи нет работы, а о пенсионерах и говорить нечего. Хочу подработать и купить небольшой домик в Воронежской области. В своей квартире не живу уже лет 5. Она находится в ветхом доме под снос. Чтобы дом снесли, нужно, чтобы людям дали другие квартиры, но в городе нет ни жилья, ни денег. Решение вопроса отложили до 2017 года. Люди живут кто где... Надежды на помощь у меня нет, нужно самим решать эту проблему. Вот мне и захотелось переехать в Воронежскую область и немного поработать. Смогу ухаживать за пожилыми людьми, с удовольствием занимаюсь с малышами (от рождения и до трех лет). Опыт у меня есть. Еще могла бы помогать одиноким людям вести хозяйство. Хорошо готовлю, правда, экзотических блюд не обещаю, но обычную еду приготовлю вкусно, аккуратно и красиво подам. Могу жить на даче, охраняя и присматривая за порядком, а к приезду хозяев накрывать стол. Поеду в любое место. Но прошу вас, не предлагайте работу за еду, я не бомж! Такие предложения уже были, когда звонила по некоторым объявлениям. Несколько слов о себе: не пью, не курю, здоровье, слава Богу, пока не подводит. Неполная, быстрая на подъем, не скандальная. Что еще? Думаю, остальное сами увидите. Чужого мне не нужно. Честность и порядочность гарантирую.

Тамара Владимировна, Красноярский край, тел. 8-963-507-50-52, звоните в любое время

К читателям

ОБРАЩАЯСЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ С ПРОСЬБОЙ О ПОМОЩИ В ВЫЗДОРОВЛЕНИИ, ПИШИТЕ ПОДРОБНЕЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ: КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ, С ЧЕМ ЭТО, НА ВАШ ВЗГЛЯД, СВЯЗАНО, КАКИЕ СОБЫТИЯ ПРЕДШЕСТВОВАЛИ... ЭТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СРАВНИТЬ СИМПТОМЫ, ДИАГНОЗЫ. ВРЯД ЛИ МОЖНО РАССЧИТЫВАТЬ НА ХОРОШИЙ СОВЕТ, ЕСЛИ ПИСЬМО ИЗЛОЖЕНО СУХО И КРАТКО.

То на вокзале сижу, то на маршрутке катаюсь...

Я вдова, дети уже выросли, а старость не за горами. Ради детей когда-то приехали в Томск и снимали квартиру, а теперь я не в состоянии платить за съемное жилье — пенсия маленькая. Жить не на что, дети помочь то ли не могут, то ли не хотят. Жить у себя тоже не предлагают. У сына пятеро детей, у дочери четверо. Вот и сижу то на вокзале, то на маршрутке катаюсь. Прописки нет, на работу не берут из-за возраста. Люди милые, не позвольте замерзнуть на улице. Ищу бабушку или женщину, нуждающуюся в уходе, желательно проживающую в более теплом климате, чем Томск. Буду ухаживать, как за родной мамой (свою я и не помню). Мне 57 лет, без вредных привычек, трудолюбивая, чистоплотная. Подробности по телефону.

Людмила, Томск, тел. 8-923-404-99-01

Спешим помочь

22 ГОДА ЖИВУ БЕЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Для И. И. Алексеевой из Иркутска, у которой 5 лет назад удалили желчный пузырь («Айболит» №5 за 2015 г.).

Я 22 года живу без желчного пузыря. Ем все, но в меру. С собой в сумочке всегда ношу что-то из еды — печенье, сухарики. Так посоветовал хирург после операции: если вдруг начнутся спазмы, сразу что-то надо съесть. Он мне объяснил, что желчный пузырь — это накопитель желчи, вырабатываемой печенью. А если нет пузыря, то желчь напрямую попадает в желудок. А если ему нечего перерабатывать, начинаются спазмы. Не драматизируйте! Надо жить и верить в лучшее!

Т. И. Рогозина, Туапсе

ЦЕЛЕБНОЕ МАСЛО ВТИРАЙТЕ В ГОЛОВУ

Для П. Ивановой из Саратовской обл., автора письма «Сын вспыльчив, благодушие быстро сменяется агрессией» («Айболит» №8 за 2015 г.).

В церкви продают лечебное святое масло. Приобретите его и втирайте себе и сыну в голову и грудную клетку. Капайте это масло в святую воду, и пусть сын пьет. Это очень хорошее лекарство. Неплохо бы исповедоваться вам и сыну. В церкви также заказывают молебны с водосвятием на имя святого, например целителя Пантелеймона. Если хотите вылечить сына, доверьтесь только Богу, Божией Матери, читайте за него молитвы Николаю Чудотворцу, целителю Пантелеймону и другим святым. Пусть родственники тоже молятся о вашем сыне. Подавайте в церкви записки о здравии и заказывайте обедни о здравии. В церкви продают акафисты святым, купите их и читайте. Молитвы лучше всего читать с 23 до 2 часов ночи. Попробуйте все это сделать, и улучшение наступит.

Без подписи, Чебоксары

ПРОГУЛКИ НЕ СРАВНИТЬ С ЗАСТОЛЬЕМ!

Для Н. Ф. Валеевой из Казани, автора письма «Сижу без чая и конфет. Ну что за жизнь?» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Тронуло ваше письмо! Меня, дорогая Н. Ф. Валеева, тоже никогда не приглашают на День пожилых людей, хотя на одном предприятии проработала 28 лет. Никто не хочет вспоминать... Но я ни грамма не переживаю! В этот день, если есть возможность, иду в осенний лес и наслаждаюсь золотым убранством деревьев. Как правило, в это время еще есть опята, паутинники, зеленушки, серушки... Разве можно такую замечательную прогулку сравнить с застольем, пусть даже праздничным?! А еще я рада, что вы не научились льстить начальству.

Очень жаль, дорогая Н. Ф., что в газете нет вашего номера телефона или адреса. С удовольствием поделилась бы с вами чаем и конфетами, подарила бы пару теплых валенок для дома. Выше нос! Будьте здоровы!

P. S. Мой номер телефона есть в редакции.

В. Н. Карпова, Чебоксары

Говорят, что народные рецепты при туберкулёзе не помогут. Это неправда!

Для Галины Сергеевны, автора письма «Если дырка в легком примерно 1 см, затянется ли она? Лежу в больнице третий месяц» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Выписываю «Айболит» давно и читаю его от начала до конца. На письмо Галины Сергеевны хотела ответить сразу, но воздержалась. И тут в «Айболите» №8 за 2015 г. увидела отклик Ольги из Пермского края («Поможет только химиотерапия»!), в котором женщина пишет, что народные рецепты при туберкулезе не помогут. Это неправда! В моей семье болел муж. Когда мы узнали диагноз, в первую очередь взялась за народные средства. Готовила их, а супруг принимал. Один состав выпьет — я делаю другой. Лечился без строгой схемы. Вот эти рецепты.

* Смешайте 625 г меда, 375 г алоэ и 675 г кагора. Поставьте в прохладное место на 5 дней. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Смешайте по 1 стакану (200 г) спирта и меда, добавьте 1 ст. ложку березовых почек. Настаивайте 9 дней и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Наполните литровую банку молодыми сосновыми шишками и до верха залейте спиртом. Настаивайте 9 дней в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Измельчите 30 г прополиса и залейте в темной бутылке 400 г спирта. Настаивайте неделю, периодически встряхивая. Принимайте по 15-30 капель 2-3 раза в день.

У мужа тоже в легких была дырка. Он пролежал в больнице 9 месяцев и там принимал все эти народные средства. Когда врач выписывал его, то сказал, что супруг легко отделался. Он не знал о том, что муж пил мои лекарства. Еще пропил 2 курса АСД (антисептик-стимулятор Дорогова). Так что не отчаивайтесь и пробуйте все способы лечения!

Н. П. Буряк, Ставропольский край

От изжоги спасаюсь очищенными семечками подсолнуха

Для Р. Аллахвердиева из Дагестана, автора письма «Много лет мучает изжога» («Айболит» №6 за 2015 г.).

Мне 67 лет, так что приходится следить за здоровьем. Многие советы из «Айболита» испробовала на себе: что-то помогает, что-то нет. Хочу поделиться рецептом от изжоги. О нем в газетах не читала. Помогут обыкновенные семечки подсолнуха. Купите уже очищенные, промойте и подсушите, но не жарьте. Храните в холодильнике в стеклянной банке с крышкой. Как только изжога напомнит о себе, хорошо разжуйте примерно 1 ст. ложку семечек и проглотите. Если этого будет недостаточно, съешьте еще одну ложку. Ничем не запивайте! Так делайте при каждом приступе изжоги, независимо от приема пищи.

Семечки практически безвредны, только высококалорийны. У меня в неделю уходило 100-120 г семечек — это не так уж и много. За 2-3 недели изжога постепенно прошла. Сейчас все реже и реже прибегаю к помощи семечек. А еще улучшился цвет лица, состояние волос и ногтей. Но, самое главное, смело могу есть все: и помидоры, и цитрусовые, и шоколад, и любые яблоки. А ведь врачи мне все это запрещали!

В. Н. Буреломова, Таганрог, Ростовская обл.

Всякая боль появляется там, куда не поступает кровь

Для Тамары, которую на нервной почве беспокоит бурление и боль внизу живота («Айболит» №2 за 2015 г.).

У вас, Томочка, из-за нервного расстройства понижается кислотность, и в пищеварении возникает застой. Значит, надо повышать кислотность. Как только появится расстройство, выпейте стакан горячей воды с кусочком лимона без цедры. Можно добавить 1 чайн. ложку меда. Холодную воду вообще не пейте! Также поможет полынь горькая: залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и пейте в теплом виде: перед едой пару глотков и после. Также ешьте кислые фрукты. Еще утром, как только проснулись, и вечером делайте массаж живота. Для этого положите на живот ладонь и, слегка надавив, делайте круговые движения в одну сторону (15 раз), затем в другую. Потом двигайтесь поперек на уровне пупка. Правой рукой (четырьмя пальцами) массируйте толстый кишечник с левой стороны живота чуть выше паха. Помните: всякая боль появляется там, куда не поступает кровь, поэтому массаж очень помогает. Все мои рекомендации испытаны на себе. Сейчас мне 80-й год, есть пиелонефрит, аденома простаты. Лечусь здоровым образом жизни, и пока ничего не беспокоит. Желаю скорейшего выздоровления и жить в радости.

М. Ф. Стоякин, Алматы, Казахстан

Пригодится

■ ЧТОБЫ СИНЯК СОШЕЛ БЫСТРЕЕ, ДВАЖДЫ В ДЕНЬ НА 20 МИНУТ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К НЕМУ СВЕЖЕЗАВАРЕННЫЙ И ОСТЫВШИЙ ПАКЕТИК ЧЕРНОГО ЧАЯ.

■ ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ОПУСКАТЬ СТУПНИ В ТЕПЛЫЙ СПИТОЙ ЧАЙ НА 10-15 МИНУТ, НОГИ ПОТЕЮТ МЕНЬШЕ.

■ В СТАРОЙ ЗАВАРКЕ МОЖНО СМОЧИТЬ ТРЯПОЧКУ И ПРОТИРАТЬ НОГИ — ЭТО ТОЖЕ УМЕНЬШАЕТ ПОТООТДЕЛЕНИЕ.

ТОШНИТ? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТЕРТОГО СВЕЖЕГО ИМБИРНОГО КОРНЯ И ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ ВЫПЕЙТЕ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ.

СЕЛЕКЦИОНЕР БЕСПЛАТНО ПОДЕЛИТСЯ

СЕМЕНАМИ МЫЛЬНЯНКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ – многолетник, используется для стирки и мытья вместо стирального порошка при аллергии на моющие средства, отлично пенится,

и СЕМЕНАМИ ХОВЕНИИ – конфетное дерево.

Посев семян сейчас или под зиму.

192171, г. Санкт-Петербург-171, а/я 51, Закомурной Наталье Петровне.
т. 8-917-632-13-28, email: unabi-spb@mail.ru

Такая история — *Сам себе доктор*

Коралловидные камни – самые опасные

Для А. Ф. Толстиковой из Ставропольского края, автора письма «В единственной почке нашли камни» («Айболит» №7 за 2015 г.).

ПРОЧИТАЛА письмо А. Ф. Толстиковой и очень захотелось чисто по-человечески ее поддержать. Семь лет назад у моей двоюродной сестры обнаружили коралловидные камни. Поставили диагноз коралловидный нефролитоз. Стали искать информацию о заболевании, перелопатили кучу статей. Что это за камни? Как лечиться? От врачебных рекомендаций тоже не отказывались. Коралловидные камни — это самая тяжелая форма заболевания. Они не гладкие, в основном повторяют форму почки или почечной лоханки. Очень быстро растут и имеют твердую структуру. Их убирают через небольшой прокол в пояснице или дробят ультразвуком без надреза. Если заболевание в начальной стадии (размер камней до 4 мм), то можно обойтись без операции. У моей сестры были камни размером 2 и 4 мм. Ничего не беспокоило, иногда болела поясница. Для лечения она стала строго соблюдать диету, исключив все жирное, жареное, наваристое, копченое, молочное, кислое и острое. Боли в пояснице снимала обезболивающими и спазмолитиками, пила капли для растворения камней. Лекарства сестра принимала не от случая к случаю, а курсами, по назначению врача. Во время лечения надо много пить (от 1,5 до 2,5 л воды в сутки). Готовили много травяных настоев, принимали курсами, по очереди, делая перерывы на одну неделю. Предлагаю пять рецептов.

1 Для растворения всех видов камней в почках очень полезен арбуз. В сезон ели его неограниченно с небольшим количеством черного хлеба. Если будете делать процедуру на ночь, то лежите и ешьте в ванне с горячей водой. Днем можно обойтись без ванны.

2 Мелко нарежьте 1 кг свежей петрушки с корнями и 2 крупных корня сельдерея, добавьте 1 кг меда и 1 л воды. Доведите до кипения, снимите с огня, настаивайте 3 дня. Добавьте еще 1 л воды и опять доведите до кипения. Процедите и принимайте сироп по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 12 дней.

3 Овес выводит все токсины, песок, слизь и камни, но при сердечно-сосудистой недостаточности и аллергии на овес лечиться им надо осторожно. Даже каша без сахара дает хороший эффект. Помимо каши, мы готовили целебный навар: заливали 1 стакан цельного овса (лучше с шелухой) 4 стаканами кипятка, кипятили на слабом огне, пока жидкости не оставалось вдвое меньше. Добавляли 4 ст. ложки меда и кипятили еще 5 минут. Остужали, процеживали, и сестра принимала по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

4 Если камни небольшие, то очистить почки от песка, слизи и небольших камней помогают пшеничные зерна. Залейте их водой так, чтобы только покрыть, и накройте марлей. Когда проклюнутся, промойте, подсушите и варите как кашу на воде, без сахара и соли. В блюдо добавьте клюкву.

5 Отеки и воспаление при коралловых камнях снимает такой отвар: залейте 1 стакан сушеных груш 0,5 л крутого кипятка, кипятите на медленном огне 15 минут, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1/2 стакана на голодный желудок 4 раза в день. Этот отвар также понижает сахар.

Дорогая А. Ф. Толстикова! Вы не написали, какого размера у вас камни, поэтому перед приемом любых средств посоветуйтесь с врачом. Прошу вас, не отчаивайтесь! Из любого положения есть выход. Если у вас слабое сердце, то настаивайте на щадящей операции лазером: камешки раздробят, и они выйдут.

Александра Серафимовна, Энгельс, Саратовская обл.

Обедаем дома

СВЕКОЛЬНАЯ ОКРОШКА С СЫРОМ

200 г мягкого сыра, по пучку свекольной ботвы, щавеля и редиса, 2 огурца, 3 яйца, несколько перьев зеленого лука, горчица, укроп, сметана по вкусу.

Отварите свекольную ботву (15 минут), добавьте измельченные листья щавеля и варите еще 10 минут. Откиньте зелень в холодную воду, отожмите, прокрутите через мясорубку и добавьте обратно в отвар, который должен уже остыть. Это будет заливка для окрошки. Нарежьте отварные яйца, редиску, огурцы и сыр, покрошите зелень и добавьте в кастрюлю. Заправьте заливкой и добавьте горчицу со сметаной. Заливку можно заменить кефиром.

КУРОЧКА С МОЛОДОЙ КАРТОШКОЙ

По 1,5 кг куриных окорочков и молодого картофеля, головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль и приправы по вкусу.

Картофель хорошо промойте, кожуру не снимайте. Окорочка посыпьте приправами и солью, при желании разрежьте на 2-3 части. Картофель и зубчики чеснока сложите в пакет для запекания, посыпьте солью, специями, добавьте растительное масло и хорошо встряхните. На овощи положите мясо, плотно завяжите пакет и поставьте в разогретую до 200°С духовку. Запеките до готовности (примерно 45-50 минут). Если хотите румяную корочку, то за 10 минут до готовности разрежьте пакет и увеличьте температуру духовки.

ШТРУДЕЛЬ С КРЫЖОВНИКОМ

500 г крыжовника, 250 г сливочного масла, 450 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 100 г сахара, 1 ст. ложка рома, 1 лимон, корица, пудра сахарная.

Из яйца, масла, сметаны, рома, муки и сахара замесите тесто, раскатайте его в две лепешки. Выложите одну из них на противень, выпекайте до полуготовности примерно 10 минут. Выложите предварительно промытый и измельченный в блендере крыжовник, лимонную цедру, посыпьте корицей, накройте второй лепешкой. Выпекайте 20 минут. Готовый штрудель остудите, обильно посыпьте сахарной пудрой, подавайте к столу.

Готовим скумбрию

В ГОРЧИЧНОМ КЛЯРЕ

2 скумбрии, 1 банка (250 г) горчицы, 1 яйцо, мука, растительное масло.

Рыбу разделайте на филе, каждое разрежьте на 3 части. Из горчицы, яйца и муки сделайте кляр, обмакните в него кусочки рыбы одной стороной и выложите на горячую сковороду с маслом кляром вниз. Намажьте кляром верхнюю сторону и обжарьте с двух сторон до хрустящей корочки.

С ПОМИДОРАМИ

2 скумбрии, 5 помидоров, 1 луковица, 1 морковь, соль и перец — по вкусу, зелень петрушки, растительное масло.

Рыбу разделайте на филе, разрежьте пополам или на 3 части. Овощи нарежьте. Спассеруйте на растительном масле лук и морковь. Выложите половину овощей на дно кастрюли, посолите, поперчите, положите скумбрию, накройте оставшимися овощами и сверху помидорами. Влейте 1/2 стакана воды и тушите под крышкой на маленьком огне до мягкости.

РУЛЕТИКИ

Свежую скумбрию разделайте на филе, полейте соком апельсина или лимона, приправьте любыми приправами и пластинками чеснока. Сверху выложите начинку из спассерованного лука, моркови и перца, посыпьте тертым сыром. Скрутите рулетиками и плотно заверните в пергамент, как конфету. Запекайте 25 минут при 190°С.

Напитки — Для пользы тела

Из домашнего молока вкуснее!

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫ. ДА И РЕЦЕПТЫ ДОСТУПНЫ.

Кефир

На 0,5 л цельного или пастеризованного молока — 2 ст. ложки магазинного кефира.

Молоко прокипятите и охладите до комнатной температуры (20-25°С). Разлейте по банкам, в каждую добавьте кефир и оставьте в теплом месте на двое суток. Затем уберите в холодильник и храните не более 5 суток. Такой кефир в дальнейшем можно использовать как закваску для приготовления домашнего напитка.

Молоко дольше сохранится свежим, не прокиснет, если при кипячении добавить в него немного сахара или соды на кончике ножа.

Йогурт

1 л молока, 3 ст. ложки магазинного йогурта без добавок.

Молоко влейте в кастрюлю, доведите до кипения и остудите до комнатной температуры. В миске разведите йогурт 5 ст. ложками молока. Влейте смесь в молоко, хорошо перемешайте и разлейте по пол-литровым банкам. В жаровню налейте теплой воды, опустите туда банки со смесью, затяните пленкой и поставьте в чуть теплую духовку. Когда она нагреется до 120°С, отключите. Через 4 часа проверьте йогурт: если он не слишком густой, потомите еще немного.

Ряженка

На 2 л домашнего молока — 2 ст. ложки кефира или ряженки для закваски.

Молоко налейте в глиняный горшок для запекания и поставьте в духовку. Томите 8 часов при минимальной температуре. Топленое молоко остудите до 40°С, добавьте магазинные ряженку или кефир, тщательно перемешайте. Разлейте по банкам, укутайте полотенцами и одеялом, поставьте в теплое место (идеально у батареи) на 8 часов.

Айран

1 л молока, 10 г закваски (простокваша, кефир или сметана).

Молоко вскипятите, охладите до температуры 30°С. Заправьте закваской и тщательно перемешайте. Тепло укутав, настаивайте при комнатной температуре 4-5 часов или всю ночь. Охладив, можно употреблять как самостоятельное блюдо, а также как соус к мясным блюдам.

Простокваша

1 стакан молока, 2 чайн. ложки сметаны.

Молоко вскипятите, остудите и добавьте сметану. Перемешайте и оставьте в тепле на 18 часов. Храните в холодильнике 5-7 дней.

Варенец в горшочке

Молоко (1 л) в глиняном горшочке держите в духовке или микроволновой печи при низкой температуре. Когда сверху появится пенка, погрузите ее в молоко. Так повторяйте 4-5 раз и достаньте будущий варенец. Немного охладите, добавьте 4 ст. ложки сметаны и настаивайте напиток при комнатной температуре, пока не свернется. Уберите в холодильник. Подавайте с сахаром или вареньем.

В доме малыш

Клёцки со свёклой и шпинатом

600 г картофеля, 1 желток, около 1,5 стакана муки, полпучка шпината, 1 ст. ложка тертой сырой свеклы, соль и перец по вкусу, сметана.

Шпинат отварите в кипящей воде (1-2 минуты), откиньте на дуршлаг, измельчите в блендере и хорошо отожмите. Должно получиться около 1-1,5 ст. ложки пюре из шпината. Картофель отварите в мундире, очистите горячим и растолките толкушкой. Добавьте соль, перец, желток и муку. Хорошо перемешайте, разделите на 2 равные части, разложите по отдельным мискам. В одну часть добавьте шпинат, в другую — свеклу и замесите два вида теста. Из каждого скатайте несколько колбасок, нарежьте их кусочками, положите на выстланный пищевой пленкой поднос и уберите в морозилку на 1 час. Отварите в подсоленной воде, выложите на тарелки и полейте сметаной.

Салаты с зеленью

● **С огурцом и шпинатом.** 300 г шпината, 1 зеленое яблоко, 1 огурец, зеленый лук, лимонный сок, оливковое масло. Шпинат нарежьте тонкой соломкой, яблоко и огурец натрите на крупной терке. Зеленый лук мелко покрошите. Все смешайте, посолите, сбрызните лимонным соком и заправьте оливковым маслом.

● **Из крапивы со сметаной.** По пучку молодых листьев крапивы и петрушки, 1 яйцо, уксус по вкусу, 2-3 ст. ложки сметаны. Крапиву обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, дайте стечь и мелко нарежьте с петрушкой. Заправьте уксусом и сметаной, украсьте ломтиками вареных яиц.

Сочное мясо

Как в ресторане

Мы с мужем любим мясное блюдо, которое в ресторанах называется стейком.

Попробовать его получалось только в ресторане. Как-то решила приготовить дома, и эксперимент удался. Поперечную вырезку из говядины нарезала кусками 3-4 см толщиной. Перед этим она должна вылежаться в холодильнике как минимум три дня. Парное мясо не подходит для стейка. Охлажденную вырезку, конечно, можно готовить сразу. Как только достала мясо из холодильника и нарезала, дала ему полежать как минимум полчаса на столе, ничем ни прикрывая. Обсушила бумажным полотенцем, каждый стейк посолила и поперчила по вкусу, слегка полила оливковым маслом. Как следует разогрела сухую сковороду, положила на нее по кусочку мяса. Обжарила с одной стороны 4 минуты, затем перевернула и обжарила с другой стороны 4 минуты. Верхнюю сторону стейка смазала сливочным маслом, положила на него ломтики чеснока. По 2 минуты, придерживая вилкой, обжаривала с боков. А затем еще по паре минут с каждой стороны. После этого завернула стейк в фольгу и дала ему дойти 5-10 минут. Получился сочный, вкусный, настоящий стейк, как в ресторане!

Л. Маскина, Московская обл.

Молодо-зелено

Закуски из кабачков

ОСТРЫЙ СОУС С ОРЕХАМИ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

Его хорошо намазывать на ломтик черного хлеба. Вкус соуса острый и нежный одновременно.

300 г кабачков, 1 болгарский перец, 1 грецкий орех, 1 зубчик чеснока, 1/3 чайн. ложки соли, перец, 1 неполная чайн. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, немного зелени — петрушки или базилика.

Целые перцы положите в духовку при температуре 220-250°С и запекайте до тех пор, пока они не потеряют форму и кожица немного не подпалится. Готовые перцы положите в кастрюлю и закройте крышкой (для того, чтобы корочка отмокла и лучше отходила от мякоти), остудите. Кабачки очистите от кожицы и семян. Если кабачки молодые, то можно не чистить. Порежьте небольшими кубиками, посолите и перемешайте. Положите на слегка смазанный противень и запекайте при 200-220°С до мягкости и подвяливания (20-30 минут). Кабачки нужно 2-3 раза перемешать. Выньте их из духовки и остудите. Перцы очистите от семян и шкурки и мелко порежьте. Смешайте с кабачками и выдавленным через пресс чесноком. Поперчите и залейте уксусом. Оставьте на 5 минут для пропитывания. Влейте растительное масло. Положите мелко нарезанную зелень и посыпьте измельченными орехами.

КОЛЬЦА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

4 кабачка, 700 г куриного фарша, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 3 яйца, специи (хмели-сунели, кориандр, анис), черный молотый перец, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

В фарш добавьте нарезанные лук и чеснок, специи и соль и разбейте одно яйцо. Кабачки посолите, нарежьте кружочками (не очень тонко) и оставьте, чтобы они выпустили сок. Удалите серединки, оставив стенки потолще. Приготовьте кляр: 2 яйца взбейте со специями и солью. Окунайте колечки в кляр и выкладывайте на горячую сковороду с маслом. В серединку положите фарш и немного смажьте поверхность кляром, чтобы начинка лучше держалась. Поджарьте с одной стороны, потом аккуратно переверните и поджарьте с другой стороны.

■ ХОРОШЕГО БУХГАЛТЕРА НАЙТИ ТРУДНО, ПОЭТОМУ НЕКОТОРЫЕ ГОДАМИ ЧИСЛЯТСЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ РОЗЫСКЕ.

■ ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬСЯ, СПИТЕ МИНИМУМ ВОСЕМЬ ЧАСОВ В ДЕНЬ. И СТОЛЬКО ЖЕ В НОЧЬ.

В Азербайджане кутабы едят горячими, поливая топлёным маслом или макая в мацони

Кутабы — это тонкие лепешки в форме полумесяца из пресного теста. Обычно в них кладут несколько видов зелени: кинзу, укроп, шпинат, зеленый лук, свекольную ботву, можно добавить немного щавеля и перьев молодого чеснока. Добавляют еще кое-какую зелень, но она в России не растет.

0,5 стакана воды, 2 стакана муки, 3-5 ст. ложек сливочного масла, пучок разной зелени, соль и черный перец по вкусу. Смешайте в миске муку с солью, влейте воду и замесите крутое тесто, чтобы не прилипало к рукам. Накройте пленкой и оставьте на 30 минут. Зелень переберите и порубите. Тесто разделите на шарики и раскатайте в тонкие лепешки. Положите на каждую зелень (на половину круга). Добавьте по кусочку сливочного масла, посолите и поперчите. Слепите в виде полукруга и скрепите концы, придавив вилкой. Обжаривайте на сухой раскаленной сковороде по 2 минуты с каждой стороны.

В Азербайджане кутабы едят горячими, поливая топленым сливочным маслом или макая в мацони (катык), в который добавляют давленый чеснок по вкусу. Можно заменить катык йогуртом без добавок. Эти лепешки готовят также с сыром, субпродуктами, с мясом и зернами граната, с тыквой и обжаренным луком.

Натаван, Азербайджан

ЖИРНОЕ ПЯТНО ОТ ЧЕРНОЙ ИКРЫ ИЛИ ОТ ОСЕТРИНЫ ЛУЧШЕ НЕ ВЫВОДИТЬ. ПУСТЬ ОСТАНЕТСЯ НА ПАМЯТЬ.

Сам себе доктор

● Чтобы понизить или нормализовать артериальное давление, 200 г овсяных хлопьев залейте 0,5 л холодной кипяченой воды и настаивайте 2 суток, чтобы смесь прокисла. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10-12 дней.

● От кашля 1 головку лука натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку гусиного жира, перемешайте. Смесь наложите на грудь и укутайте пуховым платком. Затем 1 чайн. ложку гусиного жира растопите, добавьте в 1 ст. ложку молока и выпейте. И так 3 раза в день.

● Скачет давление? 100 г свежей черешни залейте 750 мл крепкого красного виноградного вина, настаивайте в теплом месте 1 неделю, процедите. Храните в холодильнике. Принимайте по мере надобности по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день.

Кулинарные хитрости

ЧТОБЫ холодец при кипении не потерял прозрачности, не взбалтывайте его при варке и не забывайте снимать с его поверхности мясную пену.

ЖИДКОСТЬ из-под консервированного горошка можно добавлять в супы: они будут ароматнее и вкуснее.

ОЛАДЬИ не остынут, если положить их на сковороду или противень, смазанный сливочным маслом, накрыть фольгой и поставить в нагретую духовку.

ЧТОБЫ срез колбасы не заветрился и не зачерствел, положите на него кусочек лимона.

СВАРЕННОЕ вкрутую яйцо легко нарезать аккуратными ломтиками, если смочить нож в холодной воде: желток не будет рассыпаться.

В ягодах клубники много витаминов С, А, РР, Е, группы В и эфирных масел с противовоспалительным и противомикробным действием.

* Если в сезон ежедневно есть по стакану ягод или выпивать полстакана клубничного сока, не будет недостатка в витамине С.

* При заболеваниях печени и ревматизме ежедневно в течение недели съедайте по 1 кг ягод в день.

* Для очищения крови, при малокровии и упадке сил в течение 3-4 недель клубничного сезона ешьте свежие ягоды до еды — в них много железа.

* При сердечно-сосудистых заболеваниях и атеросклерозе в течение клубничного сезона съедайте свежие ягоды натощак и за 1 час до каждого приема пищи. Если нет аллергической реакции на клубнику, дозы ее приема особо не ограничивают.

* От запоров ежедневно съедайте по 1 стакану клубники. Можно пить морсы и компоты из нее.

* От ангины залейте 2 ст. ложки ягод клубники 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 30 минут, процедите. Настой используйте для полоскания воспаленного горла.

■ КЛУБНИКУ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРИ ГАСТРОДУОДЕНИТЕ, ГАСТРИТЕ, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ, А ТАКЖЕ ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ЯГОДУ.

■ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ НАДО ЕСТЬ КЛУБНИКУ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ И КОРМЯЩИМ МАМАМ.

■ ДЕТЯМ ДО 7 ЛЕТ РАННЮЮ КЛУБНИКУ ДАВАТЬ НЕ СТОИТ. ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ ИМ УПОТРЕБЛЯТЬ ПОЗДНЮЮ ЯГОДУ, НО НЕ БОЛЬШЕ 100 ГРАММОВ В ДЕНЬ.

ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Трудно переоценить роль печени для здоровья нашего организма. Ведь она является естественным фильтром, который препятствует попаданию в кровь ядов и токсинов. Когда с возрастом здоровье ухудшается, нам порой даже не приходит в голову, что многие наши болезни связаны с состоянием печени, которая с годами работает хуже. Опасные вещества проникают в кровь, ухудшая состояние сосудов, суставов, кожи... Следить за здоровьем печени необходимо, а помогут вам в этом специальные средства – например **ХОЛЕСЕНОЛ**. **ХОЛЕСЕНОЛ – полностью натуральное средство, дающее печени новую жизнь. Клетки печени восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему орган может долгие годы функционировать в режиме высокой активности.**

ХОЛЕСЕНОЛ помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, подпитывая ее ценными веществами и способствуя восстановлению функций органа. Также он имеет мощное общенормализующее действие. **ХОЛЕСЕНОЛ** снижает уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря, с которым печень тесно связана. **ХОЛЕСЕНОЛ** устраняет риск застойных явлений, усиливает образование желчи и улучшает ее отток. Немаловажно, что он положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся гораздо быстрее.

ХОЛЕСЕНОЛ рекомендуется применять курсом. Он выпускается в двух формах – капсулы и приятный на вкус сироп. Что предпочесть – решать Вам.

Спрашивайте в аптеках города!

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ И БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК

ХОЛЕСЕНОЛ – ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ПЕЧЕНИ ВОВРЕМЯ!

Телефон горячей линии: 8 (800) 333-10-33

(звонок по России бесплатный, часы работы: пн.-пт. 8:00-20:00; сб., вс. – выходной)

Реклама. БАД

Чудо ты моё! Как могла не полюбить тебя после этого?!

Мне 17 лет. Ты — моряк, приехавший на побывку домой. Маленький, не в моем вкусе. Отпуск кончился, и ты уехал, а я даже ни разу о тебе и не вспомнила. Год пролетел незаметно, армия была позади. Первым делом ты пришел к нам. Оказывается, влюбился в меня еще год назад. Началось упорное, красивое завоевывание. Родителям нравился, но мне по-прежнему нет. Тебя это не останавливало. Нет, ты не навязывался, не надоедал, а просто ждал. Ждал с работы, а я убегала. Ждал у дома, а я никуда с тобой не хотела идти. К тому времени уже съехал от мамы и жил один в маленьком домике. У меня созрел коварный план: приду к тебе сама, ты подумаешь, что я доступная девка, и отстанешь. План не сработал, ты меня не тронул. Обидно... Полезли мысли: что-то со мной не так. Ты все понимал и ждал... А к тому времени, когда это все же произошло, был мне уже дорог. С тех пор мы вместе, и я ни разу об этом не пожалела.

Начинали все с нуля, никто не помогал. Через три месяца я была беременна, а еще через три у меня начались страшные боли. Врач предположила, что аппендицит. Уже было решено везти в хирургию, но я сказала, что беременна. Оставили на ночь в терапии, напичкали лекарствами, и я уснула. Утром взяли анализы, провели обследование. Оказалось, почки так отреагировали на беременность. Доктор меня подвела к окну. Там в больничном палисаднике за столом сидел ты. Врач спросила: «Твой?» — «Мой». — «Он тут всю ночь ходит». Чудо ты мое! Как могла не любить тебя после этого?! Потом еще два раза была беременна, но с почками проблем больше не возникало. Ночью к детям ты вставать не разрешал, говорил, что мне и дня хватает. Разве родила бы я троих, если бы не твоя помощь? Конечно, не все так гладко. Были и есть трудности, но ты всегда успокаиваешь: «Ничего, прорвемся». И я знаю, что так и будет, мое солнышко! Папа меня раньше спрашивал: «Почему солнышко? Потому что он кудрявый?» Отвечала: «Нет. Потому что с ним тепло».

...Два года назад у тебя случился приступ стенокардии, теперь частенько болит сердце. Очень за тебя боюсь, мой дорогой человек...

Ирина, Екатеринбург

НУ ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ МЕЖДУ ПРАВИЛЬНЫМ ОТВЕТОМ И ПРАВДОЙ ВСЕГДА ВЫБИРАЮТ ПРАВДУ?

Кое-что об умении жить

● Встречали ли вы людей, переполненных презрением к себе? Они во всем чувствуют себя жертвой и твердят о ничтожной жизни. В глубине души такие люди стараются унизить себя прежде, чем это сделают другие. Как помочь такому человеку? Только любовью и вниманием. Однако, если он наслаждается этим состоянием, ему никто не поможет.

● Шутники не умеют говорить серьезно. Всегда отпускают вольные шуточки, рассчитывая, что их сочтут верхом остроумия. Обидев кого-то, они, захихикав, говорят: «Ты что, юмора не понимаешь?» На самом деле этот «юмор» — знак скрытой враждебности. Они слишком трусливы, чтобы выразить ее открыто.

● Если друг — двуликий Янус. Снисходительно улыбаясь и пытаясь стать лучшим другом, этот человек будет ставить сети за вашей спиной. Будет приветливым и угодливым, но предаст в самый неожиданный момент. Не доверяйте таким людям! В глубине души они не любят вас, но никогда вида не покажут, что злятся или завидуют.

ЛАПША из писем читателей

Я не любопытна, но, если человек постоянно занавешивает замочную скважину, согласитесь, это подозрительно!

Светлана, Тюмень

Что бы мне ни говорили, не могу засунуть свой язык в попу! Ведь там уже и шило, и диплом, и мечты о светлом будущем...

Ольга, Ульяновская обл.

Коллеги говорят, что я толстею. Отвечаю им, что, как любой идеальный объект, я стремлюсь к форме шара.

Николай Ю., Киров

Когда вижу вырезанные на деревьях имена влюбленных, не считаю это милым. Странно, что люди вообще берут на свидание нож...

Владислав, Ставрополь

Будто травинка в поле: со всех сторон ветер, вот-вот упаду...

Для Р. С. Бганцовой из Воронежской обл., автора письма «Сердце разрывается, когда муж с любовницей проходят мимо моих окон» («Айболит» №9 за 2015 г.).

И я оказалась в похожей ситуации. С будущим мужем училась в одном классе. Поженились, родили и воспитали прекрасного сына. Но со временем он увлекся спиртным. Напивался и бушевал. Приходилось брать ребенка и убегать к родителям. Протрезвев, супруг просил прощения и забирал нас домой. Мужа очень любила, готова была все терпеть. Надеялась, что старость будет тихой, ведь когда-нибудь он успокоится... Увы, не все бывает так, как мы хотим. Начала болеть по-женски, но благодаря близким (папе, сыну, братьям, свекрови, золовке) выкарабкалась. А вот любимый муж предал... Испугался трудностей и ушел к молодой, прожив со мной в браке 28 лет. Казалось, жизнь закончилась. Как дальше жить? Будто травинка в чистом поле: со всех сторон дует ветер, вот-вот упаду... Но устояла. После операции, еще не окрепнув физически и морально, вышла на работу. Лишь ночью давала волю слезам. Когда супруг только ушел, написала ему SMS: «Как хочу, чтобы время текло быстрее! Уснуть бы на год и увидеть, что мы с тобой остались просто знакомыми». Прошло больше полутора лет, а рана все болит. Обидно! Когда вижу мужа, все в душе переворачивается, так тянет подойти и прижаться! К сожалению, я гордая, никогда не прощу предательства...

Дорогая Р. С. Бганцова, полюбите себя! Чаще улыбайтесь и смейтесь. Пусть муж видит, что вы без него не пропали. Жизнь продолжается! Я вот научилась радоваться каждому дню, занялась собой: маникюр, стрижка, обновки. Начала ходить в кино, театр, больше общаться. Мне только (а не уже!) 50 лет, и очень хочу, чтобы рядом появился человек. Подарю ему всю нежность и любовь. Быть бы любимой, а взамен отвечала бы преданностью...

Марина, Ставропольский край

■ ЖЕНЩИНА — ЭТО СМЕСЬ ЧИСТОЙ СЛАБОСТИ С НЕЧИСТОЙ СИЛОЙ.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА У ЖЕНЩИНЫ БОЛЬШИЕ УШИ, А У МУЖЧИНЫ — МАКАРОННАЯ ФАБРИКА.

Помог старушке

Однажды Александр Винт, московский диджей, зашел в супермаркет и обратил внимание на пенсионерку. Она выбирала консервы подешевле.

На улице плюс 2 градуса, но старушка была обута в легкие резиновые тапочки. Александр подошел к ней, помог разобраться с ценниками, а потом повел по магазину, купил полную корзину продуктов. Старушка причитала: «Скажите, что вы мой племянник, а то нас не пропустят». А на выходе сказала: «Знаешь, сынок, когда я выходила из дома, просила Отца Небесного послать мне сто рублей на еду. Я иногда нахожу деньги на дороге... А вы мне вон сколько купили».

К сожалению, вскоре Александр погиб в автомобильной катастрофе. Но до сих пор незнакомые люди в супермаркетах оплачивают старушкам корзинки с продуктами в память об Александре. Наверное, такие люди найдутся и среди тех, кто только что прочел эти строки.

Знаете ли вы, что...

* Насилие в семье, ссоры и скандалы, постоянные стрессы влияют на гормональный фон женщины. Отсюда возникновение мастопатии, фибромы, миомы.

* Особенно вредны для женщин скандалы в конце дня. А у мужчин в таких случаях страдает сердце.

Малыш не виноват

Очень часто родители внушают ребенку чувство вины, которое мешает ему строить жизнь.

Например, появление в семье малыша было связано с большим риском: паре запретили иметь детей, а они родили. Теперь, пока их чадо не выйдет на пенсию, они будут повторять фразу: «Вот мы для тебя... а ты!» Маленький человечек, скорее всего, поймет, что мама с папой для него в лепешку расшиблись, а он — негодяй. Из-за чего? Из-за того, что они его родили?..

Некоторые матери формируют чувство вины у малышей удушающей опекой. Сами они называют ее обожанием или любовью, но любовь эта строится на высказываниях: «Без меня у тебя ничего не получится, ничего не делай», «Не бегай — упадешь», «Не прыгай — вредно». Когда ребенок становится взрослее, прибавляется фраза, сказанная в его присутствии подруге: «Я его всю жизнь тянула, а он...» Таким воспитанием родительница привязывает ребенка к себе на всю жизнь. В результате вырастают сын или дочь, которые боятся самостоятельно жить, даже покупать одежду. Естественно, у таких обожаемых детишек возникает огромное количество проблем. А вот решить их они не могут просто потому, что не умеют.

М. И. Протасов, семейный психолог

Уроки жизни

«Бывших отпустите и простите!»

ЕВГЕНИЯ ДОБРОВОЛЬСКАЯ, актриса:

— Многие после развода начинают ненавидеть бывшего супруга и попадают... в новую зависимость от него. Постарайтесь его простить и отпустить. Для этого на одном листе бумаги запишите все плюсы ваших прошлых отношений, а на втором — минусы. И бумагу с минусами сожгите, как бы прощая бывшего за все. Если действительно хотите забыть его, уберите с глаз подарки, не листайте лишний раз фотоальбом, не слушайте музыку, которая навевает воспоминания о бывшем. Так чувства быстрее угаснут. И ни о чем не жалейте! Совместная жизнь должна приносить радость. Если вместе хуже, чем в одиночку, если в семье нет гармонии, а только злоба и ненависть друг к другу, то надо разводиться. Да, расставание, в какую бы обертку его ни упаковали, всегда тяжело и болезненно. Но надо держаться. Главное, помните: лучшее впереди!

■ ЕСЛИ ПНУТЬ СПЯЩЕГО ГЕПАРДА, ТО ОН СМОЖЕТ РАЗВИТЬ ВАШУ СКОРОСТЬ ДО 100 КМ В ЧАС.

■ ТАК КАК ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА ДЕТСКОГО САДА БЫЛА РАЗВЕДЕНА, ДЕТИ ПОЛГОДА ЛЕПИЛИ ИЗ ПЛАСТИЛИНА ТОЛЬКО КОЗЛОВ.

■ ПРИМЕТА: ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ВНЕЗАПНО СЕЛА НА ДИЕТУ И СТАЛА КАЧАТЬ ПРЕСС, ЗНАЧИТ, ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ЕДЕТ НА МОРЕ.

Весенние призы уже вручены!
Разыскивается призер июля!
Летний приз увеличен до
1 000 000 РУБЛЕЙ!

ПРИЗЕР АПРЕЛЯ

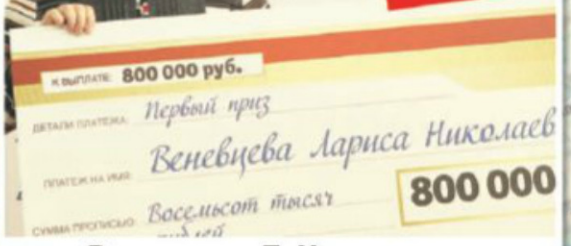
Призовой номер 800

Колосов Ф. И. выиграл

800 000 РУБЛЕЙ!

ПРИЗЕР МАЯ

Призовой номер 800



Веневцева Л. Н. выиграла

800 000 РУБЛЕЙ!

ПРИЗЕР ИЮЛЯ

А Вы хотите выиграть

1 000 000 РУБЛЕЙ?

Только один обладатель призового № 1 000 станет миллионером! Проверьте, может быть, это именно Вы?*

1. Из года Вашего рождения вычтите 1015.
2. К полученному числу прибавьте Ваш возраст, достигнутый в 2015 году.
3. У Вас получилась 1 000? Мы ждем Ваш звонок!

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**.

Звоните прямо сейчас и узнайте, как получить приз:

8 (800) 555-80-09

18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.23716.68.123.1

РЕКЛАМА. **ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 22.05.2015 ПО 23.07.2015 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – «ПРИЗ» И «ПРЕМИИ»). В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 000 000 Р. – ПРЕДСТАВЛЕН КАК СУММА ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 800 000 Р. И ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р. И 50 000 Р. ВРУЧЕНИЕ СУММЫ ПРИЗОВ ВОЗМОЖНО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В ТРИ РАЗА БОЛЬШЕ СУММЫ ЗАКАЗА ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ДОП. ПРЕМИИ. 1) НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРОИЗВЕСТИ РАСЧЕТ. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАННЫМ РЕЗУЛЬТАТА (ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОГО) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВЫРАЖАЮТ СВОЕ СОГЛАСИЕНА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА. 2) НА 2-М ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ КАТАЛОГА, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ЕЕ ФИНАЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПРИЗА И ПРЕМИЙ. 3) ОБЛАДАТЕЛЬ ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛИ ПРЕМИЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ И ПРЕМИИ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНК. РЕКВИЗИТОВ ЗА ВЫЧЕТОМ НДФЛ В РАЗМЕРЕ 35%. 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА 2 ДНЯ ДО ФИНАЛА ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ ОТ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН 1157746030309. АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д. 10. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛ. 8 (495) 933-54-73 (ПН. – ПТ. 09:00–21:00, ВЫХ. 9:00–19:00).

РЕКЛАМА 002258

Икона Богородицы «Плач Богоматери»

Перед этой иконой молятся об избавлении от душевных страданий.

МОЛИТВА

О Пресвятая Госпоже Богородице, нашего спасения Надеждо! Воззри милостивно на люди Твоя, с верою и любовию предстоящия и пречистому образу Твоему покланяющияся. Приими наше хвалебное пение сие и пролей теплую Твою молитву о нас грешных ко Господу, да презрев вся наша согрешения, спасет и помилует нас. Еще же молим Тя умиленно: избави нас от всякия скорби и смертоносныя язвы, подай нам Твою милостивую помощь, не отрини наших слез и воздыханий, не забуди нас во вся дни жизни нашея, но всегда пребывай с нами, и Твоим заступлением и ходатайством у Господа подаждь нам отраду, утешение, защиту и помощь, да славим и величаем Преблагословенное и Всепетое имя Твое во веки веков. Аминь.

Ёшкин кот!

Израильские дизайнеры придумали мебель для полного расслабления — огромный лежак в виде птичьего гнезда. Большие подушки сделаны в виде яиц — однотонных или с разными орнаментами. Они наполнены пеной, которая принимает любое положение тела человека. В таком гнезде могут одновременно разместиться несколько человек.

■ ЖЕНЩИНАМ, МЕЧТАЮЩИМ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ, СОВЕТ: ПРИВЕДИТЕ В ДОМ БЕРЕМЕННУЮ КОШЕЧКУ. СКОРО И В ВАШЕЙ СЕМЬЕ БУДЕТ ПОПОЛНЕНИЕ.

■ ЕСЛИ НА ПОЛУ ИЛИ ПОДОКОННИКЕ ИЗОБРАЗИТЬ ЛЮБУЮ ОКРУЖНОСТЬ ИЛИ МНОГОУГОЛЬНИК, КОТ ОБЯЗАТЕЛЬНО СЯДЕТ В ЦЕНТР.

Ей-богу, правда! *За гранью*

Пришельцы полюбили Карелию

Фантастическое событие произошло в Карелии в конце 2014 года. Ранним декабрьским утром в акваторию Выгозера вошел некий объект. Незваный гость пробил во льду 12-метровую дыру, опустился на дно и пропал...

БУДТО СЛЕД ОГРОМНОЙ ЗМЕИ...

Вскоре на место происшествия прибыли сотрудники МЧС. Лед в месте удара был окрашен в зеленый цвет. В образовавшуюся от удара полынью опустился водолаз. Позже он сообщил, что тело имело диаметр около двух метров и вело себя очень подозрительно. Оказавшись на дне, оно не стало дожидаться исследователей, а попросту... уползло в сторону близлежащего острова! Водолаз не обнаружил возмутителя спокойствия, но ясно увидел уходящую по дну полосу, будто след аномально огромной змеи. Астероид? Но астрономы заявили: метеоритов, астероидов и иных космических тел в эту ночь над Карелией не пролетало и не падало. Да и не мог метеорит пропасть, его бы нашли. Любой земной механизм от такого удара развалился бы на части. Правда, на месте падения эхолот «увидел» закопанное в песок инородное тело до двух метров шириной. Но если это и есть тот самый космический гость, то кто или что уползло по дну от места падения? Загадка!.. Но то, что это был разумный объект, сомнений нет.

ЧТО ЗА ИЗУМРУДНЫЙ ЛЕД?

В Карелии уже происходили похожие события. В 1961 году на берегу Корбозера появилась непонятная воронка. На место прибыли военные и водолазы. То, что предстало их глазам, поражало. Из берега был буквально вырван внушительный клок земли длиной 27 метров, шириной 15 метров и глубиной около 3 метров. Около рваной ямы образовалась внушительная полынья, за которой шел ровный лед. Кусок земли нашли на дне полыньи. Но когда водолаз приподнял одну из льдин, присыпанных почвой, то обнаружил с обратной стороны лед изумрудного цвета. Получалось, что нечто с большой скоростью врезалось в берег, вырвало 1000 кубометров грунта, окрасило лед в зеленый цвет, проползло по дну около 20 метров и улетело обратно. Милиция взяла показания у лесорубов, но те ничего подозрительного не видели. Самыми удивительными были результаты экспертизы зеленого льда. Под микроскопом зерна порошка, окрасившего лед, сверкали металлическим зеленым блеском. Они не разрушались в кислоте — ни в серной, ни в соляной. Ученые уверяют: зерна искусственного происхождения и в земных лабораториях воспроизвести их невозможно.

Жители деревни Щукналолок собирали кисельный дождь в бутылочки и долгие годы лечили им раны.

КИСЕЛЬНЫЙ ДОЖДЬ

В 1928 году в районе деревни Щукналолок в озеро также упал загадочный металлический цилиндр. Необычное явление наблюдало более 50 человек и после этого рассказывали, что из-за леса появился огромный, величиной с крестьянский дом, гладкий цилиндр. Пролетел мимо жителей деревни метрах в 300 — совершенно бесшумно и на очень малой скорости, противоречащей всем законам физики. А с лета 1933 года в деревне Щукналолок стали происходить непонятные вещи. Например, на нее пролился странный студенистый дождь. Многие собрали его в бутылочки. Рассказывали, будто в годы Великой Отечественной войны это «лекарство» хорошо помогало залечивать раны.

Такая история

«Появится первенец — назовите его Иоанном»

Наталье Серовой из Пензы врачи поставили диагноз бесплодие и попросили ее смириться.

Хотя врачи опустили руки, а все анализы говорили в пользу диагноза, женщина не сдавалась. Последняя надежда, решили супруги, на чудо. Взявшись за руки, пришли в храм и отчаянно попросили у Бога детишек. «Я вовек не забуду тот день, когда мы стояли у икон и просили Всевышнего подарить ребеночка, — вспоминает Наташа. — К нам подошел добрейшей души батюшка и спросил осторожно: «У вас не получается завести детей?» Мы поделились своей бедой. А он ответил: «Я помолюсь за вас, а когда появится на свет первенец, назовите его Иоанном или производным от этого имени. Это имя значит «милость Божья». Мы поблагодарили батюшку и поехали домой, понимая, что встреча со священником была неспроста! И что вы думаете? Буквально через пару месяцев я забеременела! Все были в шоке, особенно врачи! А муж — на седьмом небе от счастья!»

Первой у четы Серовых родилась доченька Яночка. И это после десяти лет тщетных попыток! Имя ей дали, сдержав обещание батюшке. Потом, с разницей в два года, появилась Алиса, а еще через пять лет новое прибавление — младшенькая дочурка Руслана. Многие качали головой: да разве такое возможно? Но в жизни все возможно по Божьей воле.

Самая-самая

■ ...ДОЛГАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КИСТЫ ЯИЧНИКА ДЛИЛАСЬ 23 ЧАСА. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ВЕС ПАЦИЕНТКИ УПАЛ СО 140 ДО 120 КГ.

■ ...ТЯЖЕЛАЯ ВЕЩЬ, КОТОРУЮ КОГДА-ЛИБО УДАЛЯЛИ ИЗ ЖЕЛУДКА ЧЕЛОВЕКА, — ВОЛОСЯНОЙ КОМ ВЕСОМ 2,4 КГ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО СУЩЕСТВУЮТ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ БОЛЬНЫЕ ЕДЯТ ВОЛОСЫ.

ПОРТФЕЛИ ДЕЛАЮТ ИЗ МУСОРА

У южнокорейских школьниц портфели с изображением кошечки Китти считаются жуткой безвкусицей. Девчонки сходят с ума от сумок и портфелей, сделанных из мусора. В ход обычно идут упаковки от всяких вкусняшек — конфет, печенья, чипсов и прочего фастфуда. Родители вздыхают: с одной стороны, у детей растет тяга к нездоровой пище. Но с другой стороны, ребенок собственными руками мастерит себе модный аксессуар.

ОТКРЫЛСЯ ДЕТСКИЙ САД ДЛЯ СОБАК

В японском городе Осака открылся детский сад для молодых собак. Необычное заведение начинает работу в 10 часов утра. Каждый песик несет с собой маленький рюкзак и дневник для записей воспитателем замечаний о настроении и поведении. Собак приводят хозяева или забирает специальный автобус. В детском саду их учат вести себя в общественных местах — не пугаться звонка в дверь или шума поезда, объясняют правила общения с другими собаками. В роли инструктора иногда выступает уже обученная собака.

Как там, у них?

Как не пустил пулю ему в голову — не знаю!

Год назад это случилось, я тогда служил в военном городке. Однажды зашел к другу — застенчивому парню, каких в армии обычно называют салагами. Пообедали с ним, выпили пива, и тут я предложил научить его нескольким милицейским приемам. Говорю: «Знаешь, как правильно выбить пистолет из руки преступника? Сейчас покажу». В пистолете была обойма с 8 патронами, а также запасная в кобуре. Вроде бы их вынул и положил на стол. Пока дурачились, я несколько раз нажимал на спусковой крючок пистолета, направляя его на друга... Вдруг заметил, что обойма с патронами осталась в пистолете. Видимо, собрался ее вынуть, но забыл! Как не передернул затвор пистолета и не прострелил ему голову — не знаю! Быть может, родители у него верующие и молятся о нем? Подобные чудеса часто в моей жизни происходят. Надо бы в церковь пойти, да все никак не получается.

Иван, письмо с сайта

«Аннушка вылечит!»

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД В СЕМЬЕ МОЕЙ СЕСТРЫ ЭЛЬВИРЫ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА. ЕЕ 9-ЛЕТНЕМУ СЫНУ НИКИТЕ ВРАЧИ ПОСТАВИЛИ СТРАШНЫЙ ДИАГНОЗ — РАК.

Началось долгое, тяжелое лечение. Семья влезла в долги и кредиты, но денег все равно не хватало. Пришлось срочно продавать бабушкино наследство, антикварную коллекцию... Мы старались держаться, не впадать в отчаяние, пытались шутить при Никите, боялись показать страх. Сколько денег зря потратили на «потомственных целителей в десятом поколении»! Звучит громко, многообещающе, а толку никакого. Лучше бы эти деньги отдали на благотворительность, помогли бы кому-то конкретно, а не кормили бы шарлатанов. Обидно! Однажды я встала на колени перед иконой Богородицы, от слез не видела Ее лика. Все повторяла: «Спаси и сохрани...» Молила о чуде, и оно случилось.

...Из транса меня вывел долгий, настойчивый звонок в дверь. С трудом встав с онемевших колен, пошла открывать. На пороге стояла моя лучшая подруга, которая уже 3 года жила в Италии. Узнав, что Никита болен раком, она сказала: «Аннушка вылечит!» Достала телефон и набрала нужный номер. Не отпуская мою руку, заговорила с какой-то женщиной (она называла ее Анной). Рассказала всю историю и попросила о помощи. Уже через 3 часа мы были у Анны. Насмотревшись на разных целителей, я думала, что нас встретит дама с готическим раскрасом, обвешанная бижутерией с пентаграммами, и проведет в свое ведьмино пристанище со свечами, хрустальным шаром и картами Таро. Но дверь открыла обыкновенная женщина лет 50, с крестиком на шее, никакого макияжа и маникюра. С первых минут общения она мне очень понравилась — тихая, спокойная, с приятным голосом. В квартире не было и намека, что здесь живет целительница, — только иконы и молитвослов на столе. Сидя на диване, я незаметно уснула — так было уютно и спокойно. Проснувшись, поняла, что проспала аж 6 часов! Извинилась перед хозяйкой, но она отнеслась с пониманием — Лена ей рассказала, что в последнее время я потеряла сон. Они разговаривали с Анной как старые добрые друзья. Прощаясь, эта добрая женщина сказала, что Богородица обязательно услышит мои горячие и искренние молитвы и Никита будет жить. Не буду описывать, как Аннушка лечила ребенка, но мальчик поправился, занимается спортом, весел и мечтает быть врачом, чтобы помогать всем людям. Анна помогла не только Никите. Родители мужа Эльвиры после лечения словно заново родились, забыли о многочисленных болезнях и инвалидности. Моя одинокая свекровь, похоронившая в 2001 году мужа, встретила состоятельного мужчину. А он оставил нам свою квартиру, переехав вместе с ней поближе к природе. Вместе с квартирой осталась коллекция редких монет, марок, статуэток, дорогих книг. В общем, вернулось то, что не задумываясь продали...

Г. Р. Меркушева, Ижевск, Удмуртия

Самый простой оберег от болезней — высушенные молодые листья ивы, собранные в мешочек и повешенные в шкафу с одеждой.

Елена напомнила во сне о своём дне рождения. Купили еды, помянули...

Очень люблю «Айболит» и всегда читаю с удовольствием. У меня тоже есть что рассказать людям, только времени не могу найти свободного. Работаю, в 63 года вожусь с маленькими внуками, которых мне привозят в свободное время. Вот выкроила 2 часа, чтобы написать в газету.

Мне снятся вещие сны, чаще умершие родственники. Вот один из таких снов. В начале 2000 года я работала на заводе в экономическом отделе. В соседнем кабинете сидела женщина Елена — высокая, здоровая женщина с чувством юмора. Зайдет, бывало, рассмешит, разрядит обстановку, и нам становилось легко. Мы не были с ней подругами. Завод работал с перебоями: то в частично оплачиваемый отпуск отправляли, то на 4-дневную рабочую неделю переходили. Некоторые шли торговать на рынок, в том числе и Елена. Таская товар на рынок и обратно, она надорвала спину. С грыжей увезли на скорой в больницу, сделали операцию. Не приходя в сознание, после месяца комы она умерла. И вот примерно через год она мне приснилась. Бегаю, ищу ее в раздевалке завода, где стоят металлические шкафы. У всех встречных спрашиваю, где найти Елену. Все отвечают: «Иди дальше». Вдруг вижу: она спряталась за дверцу шкафа. Говорю: «Ты зачем прячешься? Я же хочу поздравить тебя с днем рождения!» Даю ей букет, а она говорит: «Не надо меня поздравлять...» Проснулась с тяжелым чувством. Пришла на работу и рассказала сон коллегам. Позвонила знакомой и спросила, когда у Елены день рождения. Каково же было мое удивление, когда она ответила: «Сегодня». Я сходила в столовую, купила еды, и мы помянули Елену. Мужа и детей у нее не было. Почему через меня она дала о себе знать? Для меня это до сих пор остается загадкой.

Альфира Минахметовна, Ижевск

В благодарность за спасение шахтёр отдавал крысе треть обеда

Мой сват Владислав был шахтером. К сожалению, его уже нет в живых. Однажды он рассказал такую историю. Шахтеры обедают под землей. Друг свата, Гриша, всегда садился подальше от всех, а потом дремал, заранее попросив, чтобы его разбудили. Однажды он почувствовал, что его кто-то кусает за ногу. Открыл глаза и увидел крысу. Замахнулся на нее, и та убежала. Только задремал — опять кто-то кусает. Схватил кусок породы, швырнул в крысу и продолжил отдыхать. Через несколько минут чувствует, что опять кто-то кусает. Больно не было, но неприятно, спать не дает. Григорий поднялся и погнался за крысой. Только отбежал, повернулся, а в том месте, где дремал, обрушилась кровля. Его пронзил ужас. После этого случая каждый раз, когда Гриша обедал, приходила та самая крыса, и он, в благодарность за спасение, треть своего обеда отдавал ей. Так и сидели вместе — Гриша и крыса — и трапезничали. Поедят, Григорий уходил работать, а крыса отправлялась по своим делам. Стал ее звать Крися, моя спасительница. После того случая спать Грише больше не мешала. Откуда только знала, когда у Григория следующая смена? Ведь, когда его не было, она не приходила. Никто не мог понять, что за чудо.

В. Д. Казионова, Осинники, Кемеровская обл.

Пятерых детей нечем было накормить. От бессилия ненавидела себя...

Давно хотела с кем-то поделиться и вот решила написать в «Айболит». Это было 20 лет назад, когда детей поднимала одна, работала сутками. В то время зарплаты платили с опозданием, да и то не всегда. На работе давали талоны. Но разве этого хватало на моих пятерых детей?! Вот иду с работы вечером и думаю: чем кормить детей? Слезы текут рекой, и от бессилия ненавижу себя. Однажды иду и думаю: «Ну где Ты, Бог?! Нет Тебя, нет!» Дохожу до крыльца, открываю калитку и вдруг вижу на небе святой лик. Все было светлое и яркое. Стала вытирать слезы, чтобы получше рассмотреть, но все исчезло. Но это был не Иисус Христос! До сих пор этот образ стоит у меня перед глазами. И что удивительно: ни о чем не просила Бога, только о хлебе, и с тех пор он у нас был постоянно. Всегда появлялся ниоткуда. Дети выросли хорошие, трудолюбивые. До сих пор говорю Богу спасибо за все. Рассказывала эту историю знакомым, но они только смеялись. Больше не стала открывать сердце. А тут вот решилась, ведь люди пишут в «Айболит» откровенные письма. Пока писала письмо, заболело сердце от воспоминаний — так было тяжело жить!

А. А. Сшибалова, Костромская обл.

■ СУББОТНИК — ЭТО КОГДА ТЕ, КТО НЕ МУСОРИТ, УБИРАЮТ ЗА ТЕМИ, КТО МУСОРИТ, БЕСПЛАТНО.

■ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ РЕГУЛЯРНО ЕСТ РЫБУ, СОДЕРЖИТ НА 10 ПРОЦЕНТОВ КОСТЕЙ БОЛЬШЕ.

■ ПРИ ВИДЕ ЗАПОТЕВШЕГО СТЕКЛА В КАЖДОМ ИЗ НАС ПРОСЫПАЕТСЯ ХУДОЖНИК.

Умные мысли

■ КОГДА МНОГО СЛОВ, НЕ ЖДИТЕ ПОМОЩИ. НАСТОЯЩАЯ ПОМОЩЬ В СЛОВАХ НЕ НУЖДАЕТСЯ.

Симеон Афонский

■ БУДЬ ДРУЖЕН СО ВСЕМИ ЛЮДЬМИ, А МЫСЛЬЮ ПРЕБЫВАЙ ОДИН.

Св. Исаак Сирин

■ ЕСЛИ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК ОСТАЛСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ, — НИКОГДА НЕ ОТНОСИТЕСЬ К НЕМУ РАВНОДУШНО.

Ричард Бах

Внимание, нос!

Знаете ли вы, что...

Не зря Бабу-ягу всегда рисовали с выдающимся загнутым носом. Такая деталь может говорить о многом...

Нос словно разведчик в тылу врага. Если под столом лежит нечто плохо пахнущее, глаза этого не увидят, уши не услышат, а вот нос непременно учует и даст сигнал. Считается, что человека со сверхспособностями выдает крючковатый нос. И чем более это выражено, тем дальше человек способен заглянуть за некую невидимую грань. Если кончик носа сильно торчит, это указывает на большое любопытство, а оно, как известно, двигатель прогресса. И если обладатель такого носа захочет, то сможет стать кем угодно — хоть ученым, хоть экстрасенсом. Так что не спешите смеяться над человеком с нестандартным носом. Лучше примите к сведению, что перед вами как минимум умная, неординарная личность. Не зря Бабу-ягу всегда рисовали с таким выдающимся загнутым носом. А ведь она была очень мудрой женщиной.

Заговоры — *Для тех, кто верит*

Если семья рушится

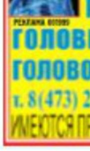
ЭТИ ЗАГОВОРЫ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ НОРМАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ.

1. Есть средство, которое поможет свекрови без скандалов восстановить порядок в доме. Если жена сына мало внимания уделяет дому, сварите суп, налейте невестке первой, а себе последней. Вымойте сначала свою посуду, а затем снохи, и говорите при мытье: «Как я это смою, так и тебя работой покрою. Аминь». Важно не делать это в третий день недели, в день рождения невестки или внуков, иначе все наговоренное повернется против свекрови.

2. Как невестке восстановить отношения со свекровью? Этот заговор делается обязательно во вторник, на любую еду, которой потом можно угостить маму мужа: «Как сын тебе дорог, мил с крови, плоти твоей, так и я тебе буду кровью, плотью, по душе, по сердцу. Люби меня, как свое дитя, и больше своего сердца. Аминь».

3. Если теща или свекровь хотят, чтобы дети снова полюбили друг друга, сошлись и зажили счастливо, надо три субботы подряд на сладкое питье читать заговор: «Успокой, Господи, душу в теле у рабов (имя мужа и имя жены). Боли их сердца, томись их мысли. Вложи, Господи, огненную искру в их души, тела и сердца. Были бы они друг другу милее солнца красного, светлей месяца ясного, слаще меда и пьяней вина, милей сестер и братьев, милей добрых друзей, милей ласковых подруг, не налюбовались бы друг дружкой, не насмотрелись бы. Так бы жили они рядком и ладком, как два голубя. Слова запираю и ключи убираю. Аминь. Аминь. Аминь». Наговоренное питье надо дать супругам, но не говорить им о намерениях.

4. Этот заговор помогает женам, мужьям, тещам и зятьям сохранить нормальные отношения: «Святой Николай, ты разрушаешь горы, разрушаешь камни. Разрушь горе, колдовство, чародейство, зависть, ненависть, сделки, сглаз от плохой минуты рабу Божьему (имя) не на час, не на два, а навсегда. Аминь».


Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Пригодится

АНТИПЕРСПИРАНТ ЗАЩИТИТ ОТ КЛЕЩЕЙ

Отправляясь в лес, воспользуйтесь антиперспирантом. И не только ради гигиены. Это отлично защитит от клещей, ведь запах человеческого пота для них очень привлекателен. Причем подойдет любой антиперспирант. Обработайте самые уязвимые места — область груди, подмышек, под коленями, шею, руки и спину. А у детей — места за ушами и на затылке (у малышей потеет больше всего именно голова). Клещей в лесах еще хватает и в июне, и в июле, и в августе.

ТРЕСКА И ЧЕСНОК ОТ ЗАУСЕНЦЕВ

Когда варите треску, не выливайте отвар, а охладите немного и опустите в него кисти рук на 10-15 минут. После этого смажьте ногти и заусенцы питательным кремом. А если заусенец воспалился, потрите больное место разрезанной пополам долькой чеснока, кусочком репчатого лука или очищенным и ошпаренным корнем чистотела.

Причины носить бороду

* Борода с усами — спасение аллергиков и астматиков, так как это своеобразный фильтр, который не пропускает пыль и цветочную пыльцу в дыхательные пути. Ученые уверяют, что легкие у таких людей чище, чем у регулярно выбритых мужчин.

* Ученые из Австралии пришли к выводу, что наличие бороды значительно снижает риск рака кожи, защищая ее от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей от 90 до 95%.

* Борода и усы снижают риск развития фолликулита (воспаление волосяной луковицы), причина которого чаще всего в неправильном бритье и гигиене.

* Косметологи обратили внимание на то, что борода сохраняет кожу в увлажненном виде, защищая от пересыхания. Это замедляет ее старение.

Волосы перестали выпадать. Рецепт простой, а результат прекрасный!

Хочу поделиться хорошим рецептом от выпадения волос — как у женщин, так и у мужчин. Для приготовления маски возьмите 1 яичный желток, 1 ст. ложку касторового масла, 1 ст. ложку меда, по 1 ампуле витаминов B_1,B_6, B_{12}. Размешайте, нанесите на сухие волосы, вотрите в кожу головы, укутайте целлофаном и сверху оберните полотенцем. Выдержите 35-40 минут и смойте теплой водой. Волосы после маски становятся мягкими, приятными на ощупь. Можно сделать 5-10 масок через день или использовать перед обычным мытьем волос. Лично я втирала такую смесь на протяжении месяца. Мало того, что волосы перестали выпадать, они стали мягкими и шелковистыми. Рецепт простой, а результат прекрасный. Очень рекомендую!

И. И. Панькова, Оренбургская обл.

Нежности придаст йодированная соль и 5 слоёв сметаны

Мне 75 лет. На море я никогда не была, но знаю, как устроить у себя дома Египет, поэтому и остаюсь молодой. Влажными руками нанесите на лицо мелкую йодированную соль и легкими движениями вбейте ее. Будьте осторожны и не растягивайте кожу. Как только появится легкое пощипывание, умойтесь и нанесите на лицо тонкий слой свежей сметаны. Когда сметана впитается, нанесите другой слой, и так на вашем лице должно быть пять слоев сметаны. Походите с омолаживающей маской 30-40 минут, смойте и смажьте кремом. Кожа станет необыкновенно нежной.

А. И. Алексеева, Ставропольский край

Загораю не больше 3 часов в день

Поделюсь советом, как загорать, не травмируя сухую кожу. Перед походом на пляж я всегда ополаскиваюсь теплой водой, но без мыла и других косметических средств — они сушат кожу. Еще выпиваю чашку холодного чая. Нахожусь под солнцем либо с 9 до 11 часов, либо уже после 16. Как правило, загораю не больше 3 часов. Больше уже вредно для кожи. Обязательно использую солнцезащитный крем. Не лежу долго в одной позе.

В. Овсянникова, Краснодарский край

Сахар — на лицо

Удаляем волосы

Кожа лица имеет богатое кровоснабжение, поэтому удаление волос на нем — большая проблема.

Сахарная эпиляция — одна из самых удобных и менее травматичных. Эффект сохраняется не менее трех недель. Смешайте 6 чайн. ложек сахара и 2 чайн. ложки воды в небольшой кастрюльке или металлической миске. Поставьте на небольшой огонь и постоянно помешивайте. Как только цвет сахарной массы немного позолотится, начинайте проверять готовность: капайте его в холодную воду. Сахарная капля должна как бы падать лепешкой на дно, а не растекаться. После этого, не переставая помешивать смесь, добавьте 2 чайн. ложки лимонной кислоты. Когда все полностью растворится, снимите массу с огня и дайте ей остыть до комнатной температуры. Далее возьмите небольшое количество смеси и начинайте разминать руками до перламутрового оттенка. Распределите массу на нужном участке против направления роста волос и резким движением снимите в обратном направлении. Если масса стала слишком твердой, значит, вы ее переварили. Растопите на водяной бане, добавьте 1/2 чайн. ложки воды и снова остудите.

Педикюр делаю ничуть не хуже, чем в салоне

Три года назад я и мои подруги начали дружно ходить в косметические салоны. Там первый и последний раз в жизни сделала педикюр. Дело не в том, что мне не понравилось, наоборот, все было очень здорово. Просто умею считать деньги и не люблю платить за то, что могу делать сама. Запомнила все средства, которые мастер использовала, ведь в педикюре главное не стрижка ногтей, а уход за ногами. Пошла в магазины и аптеку, купила морскую соль, несколько ароматических масел, оливковое масло, немного кунжутного масла, пемзу, щетку, крупный скраб, витамин А. Стала легко делать себе педикюр сама: добавляю в воду соду, морскую соль, ароматическое масло, массирую ноги щеткой, протираю пемзой, потом растираю вафельным полотенцем и втираю в ноги смесь из 100 г оливкового, 40 г кунжутного масла и 10 г витамина А. Говорю, положа руку на сердце: ничуть не хуже, чем в салоне.

Виктория, Ставропольский край

Кефир смягчит натоптыши и мозоли

Загрубевшую кожу на подошвах ног смягчаю кислым кефиром или простоквашей. Вечером, перед сном, в 2 полиэтиленовых пакета наливаю по 1/2 стакана простокваши или кефира (перед этим подогреваю его до температуры тела). Надеваю мешочки на ступни, а поверх них — шерстяные носки. Сижу так, пока не наодоест. Самое большее выдерживаю 2 часа, пока смотрю телевизор. Затем кефир смываю, натоптыши и загрубелые мозоли тру пемзой — они от кефира становятся мягкими и легко удаляются. Смазываю кожу ног увлажняющим кремом, снова надеваю носочки и ложусь спать. Так делаю раз в неделю.

В. Сорокина, Екатеринбург

■ НЕЗАМЕНИМЫХ ЛЮДЕЙ НЕТ. НО КАК ПОДХОДИТ ВРЕМЯ ВАШЕГО ОТПУСКА — ВСЕ, ВЫ ЕДИНСТВЕННЫЙ.

■ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ПРОСТИТЬ МУЖЧИНЕ ЛЮБОЙ НЕДОСТАТОК, КРОМЕ ОТСУТСТВИЯ ДОСТАТКА.

■ КОГДА РОБИН ГУД ЖЕНИЛСЯ, ТО НЕ ВСЕ, ЧТО ОН ЗАБИРАЛ У БОГАТЫХ, СТАЛО ДОСТАВАТЬСЯ БЕДНЫМ...

■ РЕШЕНИЕ НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ ОБЫЧНО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ УБОРКОЙ В КВАРТИРЕ.

Уроки стиля

От отёков — свежая картошка, от морщин — солнечные очки

АННА СЕМЕНОВИЧ, певица:

— Мой день начинается с ванны и маски для лица. Они необходимы мне для пробуждения так же, как утренний кофе. В ванну сыплю морскую соль. Покупаю одну из самых дешевых, которая продается в аптеках. Такая ванна улучшает обмен веществ и вытягивает лишнюю воду, задержавшуюся в организме во время сна. Пока 20 минут лежу в ванне, накладываю маску на лицо. Каждый день выбираю разную: очищающую, увлажняющую, лифтинговую. Затем наношу увлажняющий или подтягивающий крем.

В холодильнике всегда хранятся ледяные кубики из замороженного зеленого чая. Протираю ими лицо, чтобы моментально освежить кожу. Если лед вдруг закончился, просто умываюсь холодной водой. Я верю в народные рецепты.

Когда нужно быстро избавиться от отеков, натираю половину клубня картофеля, наношу эту кашицу на лицо и лежу 10 минут. Отек проходит. Никакая профессиональная маска не дает такого быстрого эффекта.

Загораю всегда в очках, чтобы не было морщин под глазами. На голову надеваю бандану.

И запомните: женщина с немытыми волосами и облупленным маникюром выглядит непривлекательно.

■ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЗАГОРЕТЬ? ПРОТИРАЙТЕ КОЖУ ЗАМОРОЖЕННЫМ КРЕПКИМ КОФЕ ИЛИ КАКАО.

■ ОТКАЖИТЕСЬ ЛЕТОМ ОТ СЛАДКОГО ПАРФЮМА — НА РАЗОГРЕТОЙ КОЖЕ ЕГО ЗАПАХ СТАНОВИТСЯ ПРИТОРНЫМ.

Застёжка-молния

Немногие знают, как появилась застежка-молния. Ее история началась с травмы.

Первую молнию создал инженер Уиткомб Лео Джадсон. Желая уменьшить страдания другу, которому из-за болей в спине трудно было наклоняться, Уиткомб изобрел уникальную застежку из двух цепочек с чередующимися крючками и петельками. Их скрепляли с помощью ключика-язычка.

Принести славу изобретение американского инженера так и не смогло: система была сложной в использовании, а производство дорогим. Спустя много лет изобрели станок, который автоматически штамповал зубцы и прочно насаживал их на тесьму. А в 1935 году Эльза Скиапарелли, желая упростить детям жизнь, разместила застежку на детских вещах. Для маленьких неумелых пальчиков это стало идеальным вариантом.

Кстати. В 1930-е годы женщинам носить одежду с застежками-молниями было весьма неприлично — это якобы говорило о легкомыслии и доступности. Ведь молния позволяла снимать одежду быстрее. И только в середине XX века такая застежка прижилась на женской одежде.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

39 лет, рост 170 см, вес 76 кг. Без вредных привычек. Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с добрым, порядочным, надежным, спокойным, трудолюбивым мужчиной без вредных привычек.

Без подписи, Таганрог, Ростовская обл., тел. 8-903-462-54-87

***

Евгения, Ставропольский край

41 год, по гороскопу Дева. Есть взрослый сын и внучка, живут отдельно. Стройная, добрая, порядочная, общительная, без вредных привычек. Люблю домашний уют и природу. Живу в сельской местности, жильем обеспечена, работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, заботливым, внимательным, непьющим, несудимым мужчиной 40-50 лет, который тоже хочет построить семью на взаимном уважении, любви и доверии.

Светлана, Алтайский край, тел. 8-963- 518-37-22

***

50 лет, рост 173 см, вес 78 кг. Высшее образование, есть свое жилье и любимая работа. Серьезная, порядочная, веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с интеллигентным, чистоплотным, непьющим мужчиной-славянином, у которого нет жилищных и финансовых проблем. Спонсора не ищу, но и нахлебник не нужен. Судимых прошу не беспокоить.

Ольга, Северный Казахстан, тел. +7-775-314-81-87

***

57 лет, рост 159 см, вес 78 кг. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с нежадным мужчиной, желательно вдовцом. Подробности при общении.

Мария, Тверская обл., тел. 8-910-830-85-08

***

59 лет, вдова. Добрая, спокойная, люблю детей, книги, музыку и просто жизнь. Ищу интересных друзей. Звоните, если одиноки и живете не слишком далеко.

Татьяна, Михайловск, Ставропольский край, тел. 8-918-805-81-25

***

60 лет, но выгляжу на 50, не склонна к полноте. Без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Очень добрая, серьезная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с добрым, простым, спокойным, порядочным мужчиной, которому плохо одному и без хозяйки в доме.

Без подписи, д/в, п/п №665729, Сызрань, Самарская обл., 446010

***

61 год, рост 164 см, вес 64 кг, русская. Образование высшее, вредных привычек нет. Недурна собой, говорят, выгляжу моложе. Дочерям тоже дала высшее образование, живут отдельно. Уже 2 года не работаю. У меня свой дом с водой и газом, небольшой огород, виноградник, сад, много цветов. Все есть, нет только любимого мужчины. Очень устала от одиночества. Остаток жизни хочется прожить с простым, добрым мужчиной-славянином 60-65 лет, из сельской местности, без вредных привычек, тоже уставшим от одиночества, согласным на переезд ко мне. Уют, чистота, вкусный стол, забота, внимание — все единственному, если такой найдется. Тяготы и проблемы будем делить пополам. Предпочтение отдам вдовцам.

Ольга, Ставропольский край, тел. 8-919-748-60-55

***

63 года, на пенсии, добропорядочная и серьезная. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной, имеющим свое жилье, без вредных привычек, возможно с инвалидностью или физическим недостатком. Подробности — в процессе общения.

О. А. Лобова, д/в, п/уд. №009075745, пос. Дарьинск, Зеленовский р-н, Западно-Казахстанская обл., Казахстан, 090602

***

75 лет, рост 150 см, вес 70 кг. Хорошая хозяйка, веду здоровый образ жизни. Своего жилья нет. Для создания семьи познакомлюсь с в меру пьющим мужчиной из Ставропольского края, возраст — в пределах разумного. Согласна на переезд.

Евгения, Новоалександровск, Ставропольский край, тел. 8-962-741-25-23

Что случилось с нашими женщинами?

Четыре года назад я потерял жену. Ее уже не вернуть, а другую не найти, потому что пытаешься познакомиться, а тебе в ответ такое... Что случилось с нашими женщинами? Мужчина им как таковой не нужен, а нужно его состояние — дом с удобствами, машина, сбережения. Не успеют переступить порог, уже спрашивают о дарственной на дом, которую надо оформить на них при жизни. Не хотят понять ситуацию: человек все делал своими руками, взял кредит и выплачивает его. Провел газовое отопление, чтобы в доме были удобства. А тут приходит незнакомка, ставит условия и просит подарить дом. Свет перевернулся... Наши родители жили и не думали ни о каких дарственных. Пусть тогда женщины сразу пишут в объявлениях, что хотят от мужчины, с которым знакомятся. Так будет честнее!

Игорь Алексеевич Лесников, Краснодарский край

64 года, рост 160 см, вес 75 кг, по гороскопу Овен. Вдова, приятная, добрая, ласковая, без вредных привычек. Живу одна в трехкомнатной квартире. Хочу познакомиться с непьющим, несудимым мужчиной без вредных привычек, с серьезными намерениями. Будем жить в любви и согласии.

Нина, Краснодарский край, тт. 8-918-950-06-10, 8-928-419-90-62

***

64 года, рост 160 см, вес 75 кг. Вдова, русская, добрая, есть жилье. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 64-70 лет.

Татьяна Викторовна Алексеева, ул. Рабочая, 6, кв. 6, пос. Фрязево, Московская обл.

МУЖЧИНЫ

30 лет, рост 185 см, вес 75 кг. Русский, образование высшее. Женат не был, детей нет. Не пью, не курю из принципа. Село у нас очень большое. Есть дом, почти все по хозяйству делаю сам. Работаю, правда, зарплата не очень устраивает. Познакомлюсь с доброй девушкой или женщиной, желательно из сельской местности, с чувством юмора, без больших претензий и вредных привычек, согласной на переезд ко мне. Если есть ребенок, то только маленький, чтобы смог привыкнуть ко мне и называл папой.

Олег, Ставропольский край, тел. 8-918-799-69-91

***

36 лет, рост 180 см. Симпатичный, спокойный, трудолюбивый. Не женат, без вредных привычек, ценю честность и взаимопонимание. Могу поддержать беседу, развеселить и сделать вашу жизнь ярче. Увлекаюсь спортом, народной медициной, рыбалкой и садоводством. Люблю природу, хожу за грибами и ягодами, умею делать массаж. Познакомлюсь с простой женщиной, которая, как и я, устала от одиночества и мечтает о счастливой и дружной семье.

Александр Андреев, д/в, главпочтамт, Зеленодольск, Татарстан

***

44 года, рост 178 см, вес 85 кг. Простой русский мужик. Живу в газифицированном доме со всеми удобствами. Ищу одинокую женщину на инвалидности, желательно без жилья и денег. Переезд ко мне обязателен. Без инвалидности и городских прошу не беспокоить.

Юрий, Воронежская обл., тел. 8-920-438-94-99

***

51 год, рост 170 см. Жильем и материально обеспечен, образование высшее. Хотелось бы встретить симпатичную женщину до 46 лет, с ровным, покладистым характером, которая ценила бы любовь, преданность, заботу и внимание.

Александр, Липецкая обл., тел. 8-906-683-90-06

***

60 лет, рост 162 см, вес 56 кг, по гороскопу Стрелец. Живу один в селе, детей нет. Не пью, не курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской женщиной до 60 лет, не склонной к полноте, согласной на переезд.

Володя, а/я 5, ул. Мира, 19, с. Икряное, Астраханская обл., 416370

***

62 года, рост 167 см, вес 74 кг, по гороскопу Дева. Русский, живу с мамой (своего жилья нет). Веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом, не пью, не курю. Характер мягкий, ласковый, нежный. На пенсии, но работаю. Еще не встретил свою единственную и неповторимую любовь. Могу переехать, желательно в город, чтобы была работа. Боюсь остаться один!

Игорь, Карачаево-Черкесия, тт. 8-906-445-12-35, 8-988-605-97-59

ЛАПША из писем читателей

Я понял — если мужик до 20 лет не женился, то потом еще 10 лет — рано!

Игорь, Кисловодск

Из окна маршрутки я всюду искала его глаза...

Елена, Таганрог, Ростовская обл.

О том, что Леночка работает медиком в ночную смену, я понял еще при первой встрече в маршрутке, в утренней пробке. В полудреме она закричала водителю: «Включай мигалки, что стоим-то?!»

В. С. Гребенкин, Краснодар

Мы с Колей приехали на природу и обрели друг друга на опушке из деревьев.

Анна, Волгоград

Частенько ругаюсь с мужем. В моменты, когда плачу, сыночек с понимающим видом отдает мне соску.

Нелли, Владимир

Я мужчина образцово-показательный. Если надо, могу и образец показать.

Юрий, Сыктывкар

65 лет, рост 189 см, вес 80 кг. Живу один, дети отдельно, далеко от меня. Веду здоровый образ жизни, жильем и материально обеспечен. Хочу познакомиться с добропорядочной женщиной приятной внешности, согласной на переезд. Обиженной не будете! Пишите, звоните в любое время. Человеку нельзя жить одному!

Алексей Яковлевич Петрунин, с. Казгулак, Туркменский р-н, Ставропольский край, тел. 8-906-471-65-98

***

70 лет, рост 180 см, вес 100 кг. Уже 4 года вдовец, ветврач. Веду здоровый образ жизни. Живу один в небольшом селе (35 км от Бийска), рядом с лесом, есть небольшая речка. Для совместного проживания приглашаю к себе на постоянное жительство женщину со спокойным характером, без вредных привычек.

Николай Иванович Усков, ул. Школьная, 6, с. Комарово, Зональный р-н, Алтайский край, 659418, тт. 8-929-398-84-83, 8-961-235-29-70

***

Познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд ко мне. Давайте скрасим друг другу жизнь. Обещаю тепло и нежность.

Виктор Григорьевич Скрябин, ул. Солнечная, 3, с. Никольское, Должанский р-н, Орловская обл., 303765

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Эвалар А КАКОЙ ГЛИЦИН ПРИНИМАЕТЕ ВЫ?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР – ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте apteka.ru по цене от 55 руб.[1] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]Цена актуальна на 23.04.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760 БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Истории из конверта

НАМ ЖЕ ДЛЯ ДЕВОЧКИ!

Зашли как-то раз с подругой в детский магазин. Выбираем детям наряды. Рядом стоят две женщины и рассматривают нарядное голубое платьице. Одна из женщин подзывает продавщицу и говорит:

— Нам надо платьице на утренник в детском саду. У вас есть такое же, но только розовое?

Продавщица:

— Розового нет, а чем вам голубое не нравится?

Женщина, обиженно:

— Ну нам же для девочки!

Ольга В., Ставрополь

МИЛОСЕРДИЕ ПРЁТ!

Еду как-то раз в маршрутке. У рядом стоящей бабушки упала мелочь. Я наклонилась, чтобы поднять ее. Беда меня настигла там, где меньше всего ждала, — треснули джинсы прямо на попе. Стыдно-то как! Бабушка еще и подытожила: «Это из тебя милосердие прет».

Ксения Л., Астрахань

В ТОРГОВЛЕ НЕДАВНО...

Зашла по дороге с работы в магазин. Вижу, за прилавком начальница отчитывает совсем молоденькую продавщицу за какой-то проступок и в конце своего разноса риторически восклицает:

— Да у тебя вообще совесть есть?!

Перепуганная девчоночка, размазывая слезы по лицу и всхлипывая, жалобно оправдывается:

— Есть, я в торговле совсем недавно.

Любовь Т., Новосибирск

КОГДА ПЕРВАЯ В МИРЕ ОБЕЗЬЯНА ВЗЯЛА ПАЛКУ, НАЧАЛА РАБОТАТЬ... ВТОРАЯ.

Люди добрые!

ХАРИТОН ВДРУГ С УЖАСОМ ОБНАРУЖИЛ, ЧТО У НЕГО КОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ...

Харитон знал: обычно в это время пассажиров в электричке немного — и надеялся, что сможет спокойно почитать, а может, даже и вздремнуть. Однако стоило только отъехать от платформы, как в вагоне появился долговязый, плохо выбритый мужчина и запричитал:

— Люди добрые! Помогите, кто сколько может!

Он изложил длинный перечень причин, столкнувших его на дно финансовой пропасти. От жалости сердце Харитона дрогнуло, и он вложил в руку просителя купюру. Не успел тот уйти, как в вагоне появилась женщина с грудным ребенком.

— Люди! — заголосила она. — Помогите, кто сколько может!

Перечень причин ее бедствий существенно отличался от причин бедствий предыдущего оратора, но по духу был столь же трагическим. Рука Харитона непроизвольно потянулась к бумажнику. И пошло-поехало. Один страдалец следовал за другим. Каждый находил проникновенные слова. Харитону всех было очень жалко, и по мере возможности он старался помочь каждому. Когда же его разжалобил мужчина с балалайкой, у которого сын погиб в авиационно-велосипедной катастрофе, а дочь с ее двенадцатью детьми была контужена мощнейшим демографическим взрывом, Харитон с ужасом обнаружил, что у него кончились деньги. А ведь жена просила купить картошки, хлеба и чего-нибудь к чаю. А главное — валидол для тещи. Разве может он приехать с пустыми руками?!

Делать было нечего. Харитон встал, быстро прошел в соседний вагон и закричал:

— Люди добрые! Помогите, кто сколько может!..

Александр Хорт

РАССКАЗИКИ

Дедушка выиграл миллион долларов в лотерею. Журналисты просят его поделиться ощущениями. «Ну что я могу сказать... Я рад, что у меня теперь есть большая и любящая семья».

***

Пьяный мужик заходит в подъезд, звонит в дверь. Ему открывают. Мужик, заплетающимся языком: «Здра-ас-си-и, а-а-а Колю можно?» — «Вы ошиблись, здесь Коля не живет». — «Ну извини-ите». Мужик уходит, делает круг почета. Через пять минут звонит в ту же дверь: «Здра-ас-си-и, а Колю можно?» — «Мужик, ты достал, ночь на дворе, никакой Коля здесь не живет!» — «Ну извини-ите». Уходит, через десять минут снова: «Здра-ас-си, а Колю позовите, пжалуста...» Мужчина уже в истерике: «Да не живет тут никакой Коля!» Пьяный: «А-а-а, ну канешна-а, один ты везде живешь!»

Ох уж эти детки!

История произошла с моей племянницей. Настал ее день рождения. Мама купила конфеты и говорит ребенку, чтобы она дала каждому из одноклассников по две штуки. Моя племяша переживает, что мальчики будут вырывать конфеты из рук. Мы не растерялись и посоветовали ей сказать, чтобы все сели и что всем достанется поровну. Со слов учительницы: в школе ребенок достает пакет с конфетами, мальчишки вскакивают с мест. Тут наша девочка как закричит:

— Сидеть!!!

Села даже учительница.

Евгений М., Тверь

Младшему брату Юрику четыре года. Знает весь репертуар поп-звезд. Ну или почти весь. Когда приезжаем к бабушке, начинается концерт. Юрик представляет, что розетка в спальне — это микрофон, и, когда бабушка уходит в магазин или к соседке, начинает в нее петь. Перестал это делать, когда соседи через эту же розетку сказали:

— А мы все уже слышали.

Илья Т., Пермь

В газету требуется человек, сочиняющий кроссворды. Мы находимся на улице, названной в честь поэта Серебряного века. Шесть букв.

Редакция

Знаете ли вы, что...

● Если провести обыски у всех губернаторов, мы за день выйдем из кризиса и еще лет двести туда не войдем!

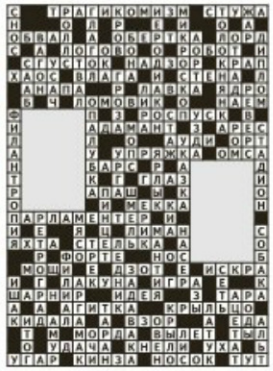
● Думаете, выражение «как селедка в бочке» — это предел? Не-е-е-ет... Предел — это когда люди выходят из маршрутки со звуком «чпок»!

● Только на экзамене в аграрном университете фраза «Какого хрена?» может быть одним из вопросов билета.

РАССКАЗИК

Мужик в парикмахерскую пришел, сел в кресло и говорит мастеру: «Значит, мне здесь чтобы было длинно, тут коротко, с этой стороны зигзагом, а здесь, здесь и здесь — лысинка». Мастер ошарашенно: «Нет, я так не смогу...» Мужик: «Да ладно! В прошлый раз же смог!»

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



Не успела!

В Таганроге в былые времена на окраинах работали автобусы типа «пазиков». Они соблюдали график движения, поэтому на работу и учебу на один и тот же рейс собирался уже знакомый народ. Во всяком случае, лица уже примелькались. Мужчины, как джентльмены, пропускали вперед женщин и пожилых, а потом уплотняли впереди стоящих. И вот на этот рейс попала незнакомая старушка. Пока потихоньку проходила в салон, начался «пресс» джентльменов. Ропот бабульки услышали все: «Я не успела ноги поднять (имелось в виду со ступеньки), а он уже запихнул!» Автобус от хохота подпрыгивал две остановки.

В. Б. Авраменко, Таганрог, Ростовская обл.

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК РЕШИЛ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ, ЕГО НЕ ОСТАНОВИТЬ.

Такой случай

Верхом на собаке

Мой отец лет десять назад работал в милиции участковым. Рассказал один случай. Выехали на задержание особо опасных преступников большой группой. Даже кинолога с овчаркой Джеком прихватили. Приехали на место, звонят в дверь: соседи снизу, мол. Двери открылись. Овчарка почувствовала, что запахло жареным, и рванула вперед всех участников операции. Дорогу ей преграждал только тучный участковый Женя с соседнего района. Здоровенная псина пролезла у него между ног и бросилась в квартиру. Однако Женя от неожиданности сел на спину Джеку. Так они и въехали в притон: Женя, размахивая табельным оружием и издавая истошные матерные вопли, верхом на бесстрашном Джеке.

Отец говорит, что раньше никогда не видел, как «рыдают» особо опасные преступники. Даже наручники не пригодились.

Василий П., Калуга

Под углом 40°

Грибочки не ядовитые?

До конца смены было еще часа два. Страшно хотелось пива. Холодный бокал со стекающими каплями и пышной пеной стоял перед глазами. И тут зазвонил телефон. Вовка приглашал к себе в гости на грибочки. Класс! Мечты приобретали реальные очертания.

Как и ожидалось, Вова был не один — с Валерой и Пашей. На столе стояли запотевшие бутылки с пивом и водкой. Вовка сказал, что по случаю выходного дня он смотался в лес и собрал грибков.

— Кстати, — обратился он ко мне, — ты же у нас самый грибной охотник, лучше нас разбираешься, проверь, не принесли ли мы поганок?

И потащил меня на кухню. Грибы уже вовсю жарились на большой сковородке. Хотя я и разобрал в шипящей груде резаных грибов кусочки подберезовиков, лисичек и, кажется, белых, остальные разобрать было невозможно, о чем я прямо и сказал.

— Так что, — расстроился Вовка, — теперь все это выбрасывать и пить без закуски?

За рюмкой консилиум решил, что чего-то ядовитого собрать не могли, но проверка все-таки желательна. Валерка предложил проверить луком — мол, посинеет. Я, как главный спец, решительно отверг это антинаучное предложение. После нескольких рюмок поступило предложение опробовать грибы на ком-нибудь одном, а остальным подождать пару часиков и продолжить потом. Но камикадзе не нашлось, тянуть жребий никому не хотелось.

ЗЮЗЯ ВДРУГ ЗАОРАЛА ДУРНЫМ МЯВОМ И БРОСИЛАСЬ ПОД ДИВАН. МУЖИКИ ЗАПАНИКОВАЛИ.

Выпили еще, и тут Паша обратил внимание на пухленькую пушистую кошку Зюзю. Это была идея! Вован воспротивился, но, когда ему напомнили, что Зюзя подарена ему и бывшей жене уже бывшей тещей, пошел на попятную.

Зюзя сопротивлялась, но грибочки были хорошо сдобрены сметаной, а мы настойчивы. Поэтому Зюзя сдалась и пару ложек все-таки проглотила. Тема была снята, и пару часов, отведенных для проверки, прошли за дегустацией напитков, после чего восхитительные жареные грибочки отправились в наши желудки.

Ну вот, все было допито и съедено, пожалуй, пора уже и по домам. И тут вдруг Зюзя заорала дурным мявом и бросилась под диван. Мужики запаниковали. Прикинули, что времени нам осталось маловато, вызвали скорую.

Наутро, почти трезвые, с промытыми желудками и кишками мы снова сидели у Вовы и решали, как похоронить Зюзю. Когда церемониал был продуман до деталей, подняли диван — Зюзя мурлыкала, а ее сосали четыре маленьких пушистых комочка...

Валентин Карелин

Участь ветхого строения | И смех, и слезы | Мороз

Падение курса | Часть ж/д состава | Автогордость англичан | «Сказуемая» часть речи | Стены да крыша над головой | Конфетная рубашка | Служитель культа в шаге от попа | Прибор, делающий из мухи слона | Крупнейшая артерия | Медвежья ягода (кустарн.) | 40 градусов при гриппе | Объект защиты в вузе

Свалка пустой породы | Авто с водяным именем | Дворянин из Англии

Европейское авто | Прибежище врага | Кредитный документ | Железяка с повадками человека | Утешение для души

Кровяной тромб | Прокурорский присмотр | Мелкие пятна или брызги

Брат сома | Античная гитара | Кирпичная граница квартиры | Механизм обратного хода

Сумятица до мироздания | Почвенная сырость | Атмосферная канонада | Посудный бутик | Артиллерийский шарик

Идейная любовь к людям | Курорт на Черном море | Грузовая лошадка | Годы труда | Рулевой привод лошади | Аренда живой силы

Пресс-форма для бетона | Расформирование Госдумы | Корсарский напиток на троих | Универсальное спортсооружение

Учительская шпага | Богомилитарист (греч.)

Брюлик Петровской эпохи | Территория любви | Лупоглазая собачонка | Авто с кольцевой символикой | Вектор, равный единице (матем.)

Сбруя и поводья | Колготки бизнес-класса

Орган зрения | Бирка на новой одежде

Дикая снежная кошечка | Жужжит, садясь на хмель

Религиозный центр ислама | Авто корейских кровей

ЛУЧШЕ 30 С ХВОСТИКОМ, ЧЕМ 40 С ЛЫСИНОЙ.

Сорочка-романтик | Ювелирные щипцы

Река, смахивающая на ручей | Водохранилище в Египте | Эталон преданности

Вступает в переговоры с неприятелем | Закоренелый консерватор | Первооснова котлеты | Звено гусеницы (техн.) | Разлив реки перед морем

Заклад-ка в сапог | Императорская накидка

ОЧЕНЬ МНОГО ДЕНЕГ ПОЗВОЛЯЮТ ЧЕЛОВЕКУ НАХОДИТЬСЯ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ! НАПРИМЕР, НА КАНАРАХ И В ФЕДЕРАЛЬНОМ РОЗЫСКЕ.

Лодка под парусом | Святой прах | Нетихое звучание оркестра | Горный холодильник | Одна из конечностей Буратино

Осел | Часть фирмы в провинции | Боевая землянка | Детское занятие | Инициатор пламени

Механический сустав | Пробел в человеческом теле | Гордый, заносчивый хвастун | Рыболовецкий трал | Соль, выделенная из уксуса | Разрешение от беременности

Благородный скакун с Востока | Главная мысль | Лопасть ветряной мельницы | Основы наук | Упаковочное изделие

Результат | Листовка — зазывала на митинг | Взгляд | Зодиакальный баран | Низкий голос в хоре мальчиков

Стильно-возвышенные глазки | Лоб в лоб (авиа) | На нем сидели царь, царевич и т. д. | Посевной салат | Продукты питания

Надуватель-наперсточник (разг.) | Он же Купидон | Физиономия животного | Отход самолета из аэропорта | Варево на рыбалке

Пьяный экстаз | Безграничное везение | Мясные биточки | Хитрец из темного леса | Оплот фронта

Трава с резким запахом | Недоразвитый чулок | Шелковое дерево

Гороскоп с 10 по 23 июня

Вернитесь в детство, радуйтесь простым вещам!

ОВЕН Долгожданное тепло на какое-то время погрузит в сладкую дрему. Кажется, нет такой проблемы, которая сможет вывести вас из этого приятного оцепенения. На самом деле ваша энергия никуда не делась — она просто тихомирно ждет своего часа. Не упускайте возможность оздоровить организм с помощью жгучего лекаря — крапивы. Суп и салат из нее полезны при хронической усталости и авитаминозе, она улучшает обмен веществ и повышает иммунитет.

От колита из свежих листьев мяты отожмите сок. Разбавьте 1 ст. ложку сока в 50 мл любого напитка и пейте утром натощак в течение 3 недель. Ежедневно готовьте свежий сок.

ТЕЛЕЦ Внимание к мелочам станет определяющим. Кого-то эта мелочность будет удивлять, кого-то — раздражать. Но благодаря такой внимательности вы не пропустите в жизни нечто важное. Не упустите клубничный сезон. Даже водный настой из клубники убивает микробов. Полощите им рот — это очень полезно для слизистой и десен. А распаренные сухие и свежие листочки можно приложить к воспаленным суставам.

БЛИЗНЕЦЫ У вас в кои-то веки появилось желание побыть немного в тишине, посидеть, подумать о смысле жизни. Но отложите это до лучших времен. Берите ноги в руки — и вперед! Снять нервное напряжение поможет созерцание воды: любуйтесь рекой и фонтанами, слушайте журчанье ручья — это вам пойдет на пользу.

РАК Вас ждут океанские просторы и великие дела. Если не воспользоваться случаем, можно всю жизнь просидеть в затянутом ряской пруду. Не пугайтесь перекатов и водопадов! И позаботьтесь о сердце. Для его укрепления смешайте по 1 чайн. ложке зелени петрушки, мяты и семян укропа, залейте 300 г кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и выпивайте в 2 приема натощак. Курс лечения — 12 дней.

ЛЕВ Помните, как в детстве восхищались первой травинкой, жужжанием майского жука, пением птиц? Почему же сейчас вас это не впечатляет? Вернитесь в детство, учитесь радоваться простым вещам, растворитесь в своих ощущениях. Чтобы держать себя в тонусе, утро начинайте с массажа ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, затем разминайте ухо по краю снизу вверх и обратно. Оба уха массируйте одновременно.

ДЕВА Судьба преподнесет вам подарок, который вы заслужили. Но знайте: ценность подарка будет соответствовать вашим прошлым делам и поступкам. В небесной канцелярии все учитывается — и добро, и зло. И еще: берегитесь сквозняков, иначе, не ровен час, протянет. От бронхита хорошо помогает настой корня девясила: 2 чайн. ложки залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана с 1 чайн. ложкой меда 4 раза в день за полчаса до еды.

ВЕСЫ Вас ждут хорошие новости и приятные перемены в судьбе — при условии, что сами проявите инициативу. Избегайте конфликтов, и все будет в полном порядке. Для оздоровления организма ходите по холодной воде... не выходя из дома. Делать это можно в тазу, насыпав на дно камешки или морскую гальку. Переминайтесь с пятки на носок минут 5-10. Если потопчетесь перед сном, спать будете как младенец.

СКОРПИОН Не доводите ситуацию до точки кипения: лучше в шутку подраться подушками, чем учинить настоящий скандал. Постепенно напряженность спадет, и вы сможете расставить все точки над i. Возможно повышение давления, которое будет сопровождаться сильной головной болью. Поможет сладкий крепкий чай. Не жалейте сахара: 5 кусочков на чашку чая — то, что надо. Через несколько минут давление упадет минимум на 30 единиц.

СТРЕЛЕЦ Дела идут в гору, однако за успех приходится платить слишком высокую цену. Поймите: нет ничего важнее здоровья — и физического, и морального. Самое время включить в свой рацион свежую траву: листья щавеля, спорыша, тысячелистника, мяты. Можно добавлять их в салаты, супы, окрошку, использовать как приправу и заварку для чая.

При ишемической болезни сердца и тахикардии принимайте сок из белых ягод шелковицы по 2-3 ст. ложки в день. Курс лечения — 3 недели.

КОЗЕРОГ То, что раньше казалось скучным и обыденным, снова начнет радовать. Успокойтесь, с вами все в порядке — это просто лето меняет наше настроение. Постарайтесь использовать ситуацию на все сто. Не исключено, что напомнит о себе остеохондроз. На всякий случай хороший рецепт: очистите и измельчите на мелкой терке сырой картофель, добавьте мед (1:1), перемешайте, положите на ткань и приложите к больному месту. Компресс держите 1 час, и боль пройдет.

ВОДОЛЕЙ Главный девиз на ближайшие две недели — не жалеть себя. Иначе хандра затянется и справиться с ней не поможет даже яркое летнее солнце. Учитесь восстанавливаться после обид и идти своей дорогой дальше с верой, надеждой и любовью. В борьбе с плохим настроением поможет правильный завтрак. Идеальный вариант — овсянка. Не любите кашу? Съешьте овсяное печенье, закусив его яблоком. Начинайте также день с мятного чая — его аромат успокоит и зарядит позитивом.

РЫБЫ Сдерживайте желание поспорить и не навязывайте всем свое мнение. Тогда появится шанс наладить отношения с родственниками, с которыми вы долго не могли найти общий язык. Учитесь управлять своими эмоциями. Хочется накричать на кого-нибудь — считайте до десяти. Не сработало — продолжайте считать, пока не успокоитесь. Пройдет совсем немного времени, и вы заметите, насколько лучше стали себя чувствовать и морально, и физически.

Стихи наших читателей

ПОКЛОНЮСЬ РОМАШКОВОМУ ПОЛЮ

Запах свежескошенной травы...
Поклонюсь ромашковому полю,
Облака плывут из синевы,
И дождинки просятся на волю.
Плещется, поет вода в реке,
Зайчики из солнца рядом где-то,
Холодом студеным в роднике
Остужает жаркий голос лето.
Вспыхивают блики тут и там,
Стук колес далекой электрички,
Пчелы по разбуженным цветам
Весточки разносят по привычке.
Мы еще совсем не старики,
Далеко холодное ненастье,
Где-то в пойме узенькой реки
Рядом с нами проживает счастье.
Нет предела этой красоте,
И всему, что дышит, нет предела.
Лишь бы память в нас не поредела
На далекой жизненной версте.

С. В. Саблин, Волгоград

В следующем номере читайте:

✓ **С позвоночником что-то...**

КАК ЧАСТО МОЖНО ДЕЛАТЬ МРТ И ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ У ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ.

✓ **Воспалился мочевой пузырь**

ЛЕЧИТЬ ЭТО КОВАРНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НУЖНО СВОЕВРЕМЕННО И ПРАВИЛЬНО.

✓ **Диагностика важна!**

ЛИМФОМА МОЖЕТ МАСКИРОВАТЬСЯ ПОД ОБЫЧНУЮ ПРОСТУДУ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000г. Свободной Газетой отпечатано в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 174678 экз. Заказ 833. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 10.06.2015 г. Подписано в печать 9.06.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ТОО «КроссПресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).
Общий тираж 216823 экз.
12+